वर्ष ३६, अङ्क ७, २०८० साल पुस
December 2023-January 2024
Twitter: @YuvamanchGps | yubamanchmonthly

यस भित्र





६ बान्ता हुँदैमा आत्तिनु पर्दैन

पेटमा भाइरसको सङ्क्रमणले बालबालिकालाई वाकवाकी लाग्न सक्छ । बच्चामा वाकवाकी लाग्नुको यो एउटा प्रमुख कारण हुन्छ ।

३० जोखिम छ भिपिएन प्रयोगमा

भिपिएन एउटा यस्तो प्रविधि हो जसले इन्टरनेट प्रयोगकर्ताको वास्तविक लोकेसन (स्थान) लुकाइदिन्छ र इन्टरनेटसँग जोडिएका स्थानीय बन्देजलाई हटाइदिन्छ ।

उजिरसिंहले चलाएको भगवती जात्रा

अङ्ग्रेजसँगको युद्धमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कठिन किल्ला पाल्पा गौँडा अन्तर्गत पर्ने बुटबल बजारको पश्चिमपट्टि बग्ने तिनाउ नदीको किनारमा अवस्थित जितगढी नै थियो ।





३६ अर्थहीन हुँदै एन्टिबायोटिक

एन्टिबायोटिक त ब्याक्टेरियाका लागि भयो ढुसी (फङ्गास), परजीवी (परासाइट) र भाइरससमेत औषधिकै कारणले बलिया हुँदै गएका छन् ।

४६ चौतारी संस्कृति

चौतारीलाई वरपीपल आदिका छाहारीमुनि चारैतिर ढुङ्गा इँटले वा बनेको अग्ला पेटीमा बस्ने व्यवस्था भएको ठाउँ भनी परिभाषित गरेको छ

५२ विश्व कूटनीतिका नायक किसिन्जर

किसिन्जर सबैभन्दा तल्लो सैन्य श्रेणीमा कार्यरत भए पनि डिभिजनका गुप्तचर कर्मचारीमाझ जर्मन भाषा जान्नेहरुको कमीका कारण उनलाई क्रेफेल्ड सहरमा प्रशासनको जिम्मेवारीमा राखियो ।

६७ रेडियोथेरापीका अनेक रूप

युवामञ्चमा लेखरचना तथा चिठीपत्र पठाउँदा निम्न ठेगानामा पठाउनु होला-

yubmanch@gmail.com

सम्पर्क- सम्पादकीय- ५३५७०३१

गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं, पो.ब.नं. २३

अनलाइनमा युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

http://www.gorkhapatraonline.com/epaper

युवामञ्च

कार्यकारी अध्यक्ष
विष्णुप्रसाद सुवेदी तथा महाप्रबन्धक
लालबहादुर ऐरीद्वारा
गोरखापत्र संस्थानका लागि
संस्थानको छापाखानामा मुद्रित
तथा प्रकाशित

सम्पादक
उमेशकुमार ओझा

नायब कार्यकारी सम्पादक
भवानी सुवेदी

सह-सम्पादक
शरदराज सुवेदी

वितरण विभाग
तारा बस्याल

उत्पादन विभाग
ओम भुसाल

शुद्धाशुद्धि
बोमबहादुर रायमाझी

लेआउट तथा डिजाइन
रोशनप्रकाश दनुवार

गोरखापत्र संस्थान
पो.ब.नं. २३, धर्मपथ, काठमाडौँ, नेपाल।
इमेल : yubmanch@gmail.com
फोन - सम्पादकीय : ५३५७९३१
विज्ञापन : ५३२७४९३, वितरण : ५३२०६३८,
पूर्व क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
विराटनगर : ०२१-४७१७४६
पश्चिम क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
कोहलपुर : ०८१-५३१६२२/२३
प्रदेश स्तरीय कार्यालयहरू,
जनकपुर : ०४१-५९०४२९
हेटौँडा : ०५७-५९०६५१
पोखरा : ०६१-५३८५२२
बुटवल : ०७१-५४१४३८
सुर्खेत : ०८३-५९००६०
धनगढी : ०९१-४१२०४३

एकप्रतिको मूल्य रु.२५/-
वार्षिक मूल्य रु.२५०/-

सम्पादकीय

जलवायु परिवर्तन एक साझा मुद्दा

वर्तमानमा जलवायु परिवर्तन विश्वसमक्ष एक भयङ्कर चुनौती बनिरहेको छ। विश्वमञ्चमा यस महासङ्कटका बारेमा गम्भीर छलफल हुने गरेको छ र वैज्ञानिकले प्राणी जगत्को अस्तित्व नै खतरामा पर्ने गरी पृथ्वीमा तापक्रम वृद्धि भइरहेको छ भनी चेतावनी निरन्तर दिइरहेका छन्, जसले जलवायु परिवर्तनको एक स्वरूपमा हाम्रो जीवन पद्धतिलाई दुष्कर बनाउँदै लगेको छ। जलवायु परिवर्तनका सबै सम्भावित कारण बुझ्न बाँकी नै छ तर यसमा वैश्विक तापक्रम वृद्धिको पाटो स्थापित गरिसकिएको छ र जलवायु परिवर्तनका कारण परिरहेका प्रभाव तपाईं हामीसामु छन्। अल्पवृष्टि, अनावृष्टि, बढ्दो मरूभूमिकरण, बारम्बार बाढीपहिरो, समुद्री सतह वृद्धि, नाङ्गिँदै हिमाल, पग्लँदै ग्लेसियर आदि जलवायु परिवर्तनका असमान प्रक्रिया विश्वले बेहोरिरहेको छ।

जलवायु परिवर्तन जति सत्य छ, त्यति नै यो विवादित विषय पनि हो। प्राकृतिक स्रोतको दोहन र त्यसबाट ठडिएको आधुनिक विकासको चुलीमा पुगेका राष्ट्र वैश्विक तापक्रम वृद्धि हुनुमा आफ्नो मुख्य जिम्मेवारी बोध गर्न चाहँदैनन्। हरितगृह ग्यास उत्पादनमा सीमित र न्यून भूमिका भएका अल्पविकसित र गरिब राष्ट्र अनाहकमा जलवायु परिवर्तनको मारमा परिरहेका छन्। किनभने तापक्रम वृद्धि र जलवायु परिवर्तन जातजाति, राष्ट्र, राष्ट्रियता वा कुनै भौगोलिक सीमामा सीमित हुने समस्या होइन। एउटाले ठूलो परिमाणमा उत्पादन गरेको हरितगृह ग्यासको असर चौतर्फी पर्दछ। विकसित राष्ट्रहरूले वैज्ञानिकद्वारा स्थापित यस तथ्यलाई अस्वीकार्ने र अनाहकमा जलवायु परिवर्तनको चेपुवामा परेका राष्ट्रलाई उचित क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउने तथा न्यूनीकरणका उपाय कडा रूपमा कार्यान्वयन गर्नमा समेत उदासीनता देखाउनुले समेत गतिरोध उत्पन्न भइरहेको देखिन्छ।

वैश्विक तापक्रम वृद्धिमा हरितगृह ग्यासको भूमिका निर्विवाद छ र तापक्रम वृद्धि जलवायु परिवर्तनको एक प्रमुख घटक हो। हरितगृह ग्यास उत्पादनमा विकसित राष्ट्रको भूमिका अग्रणी छ र ती राष्ट्र विश्वको कुल कार्बन उत्सर्जनको ६३ प्रतिशतमा जिम्मेवार छन्। हरितगृह ग्यास उत्पादनमा चीन, अमेरिका, भारत र युरोपेली सङ्घको गणना गर्दा ५२.९९ प्रतिशत हिस्सा हुन आउँछ। नेपालले ०.१ प्रतिशत मात्र हरितगृह ग्यास उत्पादन गर्ने तथ्याङ्कले देखाएको सन्दर्भमा नेपाल र कुनै विकसित राष्ट्रबीच जलवायु परिवर्तनको मुद्दामा समान सर्त, बन्देज वा व्यवहारको पक्षधर कसरी हुन सकिन्छ।

नेपालका हिमाल हिउँरहित हुँदै गएको, हिमनदी बढ्दै गएको, ग्लेसियर पग्लिरहेका तथा कृषि उत्पादनमा ह्रास आदिलाई विश्लेषण गर्दा नेपाललाई नखाएको विष लागेको छ भन्न सकिन्छ, विश्वका अन्य अल्पविकसित र गरिब राष्ट्रको अवस्था पनि यस्तै यस्तै छ। यही भएर विश्वमञ्चमा जलवायु परिवर्तनको सङ्कटमा उत्तरदायित्व वहन र क्षतिपूर्तिको विषय लिएर बुलन्द आवाज उठ्ने गर्छ।

यति कुरा उठ्दा जलवायु परिवर्तनका मुख्य खेलाडीतिर औँला तेर्स्याएर अरूले उम्कन पाउने अवस्था छैन। स्थानीयस्तरमा वन फडानी, अव्यवस्थित सहरीकरण, जलस्रोतको दोहनका साथै जीवनयापनको तौरतरिकामा आएको ठूलो परिवर्तनसमेत कहीँ न कहीँ यसमा दोषी छ। आयआर्जनमा वृद्धिले मोटरकार चढ्नेको सङ्ख्या वृद्धि, सोखमा आधारित आहारा आदिले हरितगृह ग्यास उत्सर्जनमा योगदान गरेको छ। यसर्थ जलवायु परिवर्तन एक साझा मुद्दा हो तथा यस विषयमा उत्तरदायी राष्ट्र र समाजले समान व्यवहारको पक्षधर हुनै पर्छ। जलवायु परिवर्तनसँगै यस समस्याको नियन्त्रणमा आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गरिनु अपरिहार्य छ। ■

भेदभाव नगरियोस्

बीसौँ वर्षदेखि पढ्दै आएको युवामञ्च अहिले गुगल हुँदा पनि नपढी सन्तोष लाग्दैन। पहिला यो पत्रिकाले टाढाका र अपरिचित लेखकका रचना पनि छाप्ने गर्थ्यो। अचेल नजिकका र परिचितका मात्र रचना छाप्ने गरेको देखिँदै छ। यो एउटा दुःख लाग्दो कुरो हो। यसलाई पनि स्वाभाविकै मानौँ। अझ अर्को कुरा के छ भने पत्रिकामा उल्लिखित कोठेपद मेहनत गरी गरी समयमै मिलाएर पठाउँदा पनि त्यहाँ बेवास्ता गर्ने गरिएको कुरा पछि नतिजामा नाम नछापिएकोबाट थाहा हुन्छ। यो त पापै लाग्ने कुरा हो। एक पटक कोठेपद सङ्कलकज्यूको कुर्सी टेबुलमुनितिर हेर्नुभए राम्रो हुने थियो।

पत्रिकाको निरन्तरताको कामना। अरू त के भनौँ र !

कमला राजभण्डारी
भक्तपुर–१, सिर्जनानगर



विविधतायुक्त

२०८० साल मङ्सिरको युवामञ्च समयमै पढ्ने अवसर मिलेकोमा आभारी छु। यो पत्रिका कहिल्यै पनि पढ्न छुटाउन सक्दिनँ। युवाको मन जित्न सफल भएको छ यो पत्रिका। श्रमिकको दैनिक एक्स–रे गर्ने हीराखानी शीर्षकको सामग्री पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। फूलबारी अन्तर्गत हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने बलिया वालुङका विषयमा पढ्ने अवसर मिल्यो। निर्मलकुमार आचार्यले लेखेको गौरवशाली नेपाली मन्दिर शीर्षकको लेख निकै राम्रो लाग्यो।

हीराकुमारी भण्डारीले लेखेको दिगो विकासका लक्ष्य शीर्षकको लेख दोहोऱ्याएर पढेँ। अजय शर्माले लेखेको कृत्रिम गर्भबाट बच्चा शीर्षकको सामग्री सबैले पढ्नै पर्ने रहेछ। यमबहादुर दुराले लेखेको नचिनेका अमृतको बारेमा जान्ने अवसर मिल्यो। मेरो पुराना मित्र साहित्यकार कृष्ण बजगाईंको बारेमा पढ्न पाए। प्राडा सुमनराज ताम्राकारले लेखेको गर्भसँग जोडिएको क्यान्सर शीर्षकको स्वास्थ्यसम्बन्धी लेख पढ्ने अवसर मिल्यो। मलमूत्रले उपचार शीर्षकको सामग्री पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। योगेश खपाङ्गीले लेखेको सन् २०२३ को नोबेल पुरस्कार विजेता शीर्षक अन्तर्गतको लेख ज्यादै मन पऱ्यो। युवामञ्च पत्रिकाका आगामी अङ्कमा पनि यस्तै जानकारीमूलक सामग्री पढ्न पाइयोस् भन्न चाहन्छु।

अरुणबहादुर खत्री 'नदी'
बूढानीलकण्ठ–४, पासीकोट,
उज्यालोबस्ती, काठमाडौँ

युवा आवाज समेटियोस्

युवामञ्चको म नियमित पाठक मात्र होइन म यसको भलो चिताउने नेपाली नागरिक पनि भएको हुनाले म यो पत्रिकाको हित चाहन्छु भन्ने कुरा सम्पादक महोदयलाई जानकारी गराउन चाहन्छु।

मैले यो भनिरहँदा अर्को महत्त्वको कुरा पनि भन्ने अनुमति चाहन्छु त्यो के भने युवामञ्चले युवाको मनको कुरा मात्र छापे के होला। युवाको चाहना अनुसारका लेख आजको आवश्यकता हो भन्ने मेरो धारणा हो।

मेरो धारणा भन्नु नै आमयुवाको धारणा हो भन्ने ठानेर युवामञ्चले सामग्री प्रकाशित गरोस्। प्रगतिको शुभकामना युवामञ्चलाई।

कञ्चन श्रेष्ठ
पोखरा

पठनीय र रोचक

२०८० साल मङ्सिरको युवामञ्चमा प्रकाशित प्रायजसो लेख रचना रोचक एवं पठनीय नै छन्। त्यसमा पनि श्रमिकको दैनिक एक्स–रे गर्ने हीराखानी, २८ वर्ष गुप्तवास, गौरवशाली नेपाली मन्दिर, राजाविरुद्ध बोल्न नपाइने देश, हिटलरलाई चिढ्याउने भर्साइलको सन्धि, कृत्रिम गर्भबाट बच्चा लेखहरू धेरै नै रोचक र पठनीय लागे। त्यस्तै दिमाग नष्ट गर्ने बानी, नचिनिएका अमृत, फेरियो गाउँले शैली लेख उपयोगी लाग्यो।

फूलबारी स्तम्भमा बलिया वालुङ लेखले वालुङ जातिको बारेमा विस्तृत रूपमा परिचय दिएको छ।

त्यस्तै स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित लेखहरू गर्भसँग जोडिएको क्यान्सर र मलमूत्रले उपचार सबैका लागि उपयोगी छन्। आगामी अङ्कमा पनि यस्तै स्वास्थ्य सम्बन्धित लेखहरू प्रकाशित होस्।

खेल र खेलाडी सम्बन्धित महिनाको खेलाडी स्तम्भमा पारा तेक्वान्दो खेलाडी पलेशा गोवर्धन र नेपाल दोस्रो पटक विश्वकपमा राम्रो लाग्यो।


कृत्रिम गर्भबाट बच्चा

'इक्टोलाइफ' ले बाँझोपना भएका दम्पतीलाई बच्चा जन्माउन र आफ्नै बच्चाको आमाबाबु बन्न सहयोग गर्ने बताइएको छ।

समग्रमा भन्नु पर्दा युवामञ्चको मङ्सिर अङ्क धेरै पठनीय र रोचक लाग्यो। युवामञ्चले आगामी अङ्कहरूमा यस्तै उपयोगी लेखहरू पस्किरहोस्।

अच्युतमान सिंह प्रधान 'उत्सुक'
बालुवाटार, काठमाडौं

युवाप्रति गम्भीर देखिएन

नेपाली युवाका विविध समस्या छन्। युवाका समस्याको समाधान हुन नसक्दा आजका युवामा विदेश पलायन बढ्दो छ।

दैनिक यत्रो सङ्ख्यामा युवाशक्ति पलायन भइरहँदा पनि किन राज्यको कानमा बतास नलागेको ? के देश नै खाली गराउने हो र ? सरकार यो विषयमा कहिले हुने गम्भीर ? युवामञ्चले यस बारेमा सरकारको ध्यान खिचिदिँदा राम्रो हुन्थ्यो कि। अझ सकिन्छ भने त युवा पलायन रोक्ने खालका लेख र सामग्री युवामञ्चमा पढ्न पाए धेरै राम्रो हुने थियो।

नीरन पाण्डे
पाल्पा

धन्यको पात्र युवामञ्च

नयाँ र रोचक विषयका लागि मैले युवामञ्च पढ्न थालेको छु। म यो पत्रिकाको सम्पादन समूहप्रति कृतज्ञ छु किनभने म जस्ता पत्रिका नपढ्नेलाई पनि पत्रिका पढ्ने बानी पारिदिनु भएकोमा। युवामञ्चको पछिल्लो नयाँ अङ्कमा मन छोएका सामग्रीको चर्चा गर्ने अनुमति चाहन्छु। विश्वका अति दुर्लभ घटना यो पत्रिकाबाटै थाहा हुने गरेको छ भन्दा पनि हुन्छ।

दक्षिण अफ्रिकाको एउटा हीरा खानीको त्यो एक्सरे गर्ने घटनाका बारेमा तयार पारिएको लेख साह्रै मन छुने खालको छ। यस्तै हिटलर र विश्वयुद्धसम्बन्धी लेखले पनि मेरो मन छोएको छ। यो लेखका माध्यमबाट मैले त्यो बेलाका रोचक विषय र घटना बारेमा जान्न र बुझ्न पाएँ। अब पनि यस्तै सामग्री सधैँ पढ्न पाए धन्य हुने थिएँ। युवाको मनभित्र यसरी नै युवामञ्चले घर जमाएको देख्न र अनुभव गर्न पाए हामी जस्ता युवाको मन आनन्दित हुने थियो।

शिव मण्डल
इनर्वा

बान्ता हुँदैमा आत्तिनु पर्दैन

बालबालिकाले बिनाकारण वाकवाक र बान्ता गरेको हामीले देखेको हुनु पर्छ। विशेषगरी खाना खाने बेलामा वा खाना खाएपछि बच्चाले वाकवाक र बान्ता गर्छन्। हामीले बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने धेरै बालबालिकामा यो समस्या कुनै रोगले उत्पन्न भएको हुँदैन।

सामान्य होसियारीले यो समस्याको समाधान घरमै हुन सक्छ र समस्या बल्झिएन भने औषधि खुवाउनु जरुरी पनि छैन।

पेटमा भाइरसको सङ्क्रमणले बालबालिकालाई वाकवाकी लाग्न सक्छ। बच्चामा वाकवाकी लाग्नुको यो एउटा प्रमुख कारण हुन्छ। साथै पेटमा समस्या ल्याउने केही समस्या तथा श्वासप्रश्वास प्रणाली, कान, छातीमा सङ्क्रमण, ज्वरो र पिसाबको सङ्क्रमणले पनि बच्चालाई वाकवाकी लाग्ने गर्छ।

पेटमा समस्या ल्याउने केही समस्या तथा श्वासप्रश्वास प्रणाली, कान, छातीमा सङ्क्रमण, ज्वरो र पिसाबको सङ्क्रमणले पनि बच्चालाई वाकवाकी लाग्ने गर्छ।

आदर्श वचन

१. तपाईंका शब्दले गलत प्रभाव पर्ने भए चुप रहनु बेस।
२. तपाईंका शब्दले मित्रतामा असर पर्ने भए चुप रहनु बेस।
३. सबै तथ्यसँग तपाईं अवगत हुनुहुन्न भने चुप रहनु बेस।
४. तपाईंका शब्दले कुनै व्यक्तिलाई ठेस पुग्छ भने चुप रहनु बेस।
५. कुनै कुरा तपाईंले चिच्याएर मात्र भन्न सक्ने अवस्था छ भने चुप रहनु बेस।
६. निरर्थक शब्दहरु भन्दा सार्थक मौनता सदैव उत्तम हुन्छ।

बच्चालाई वाकवाकी नलागोस् र बान्ता नहोस् भनी विभिन्न पक्षमा ध्यान दिनु पर्दछ। धूमपान, खाना पकाउँदाको गन्ध, सेन्ट, आर्दता, तातो र गुम्सिएको कोठाले बच्चालाई वाकवाकी हुन सक्छ। बच्चाको कोठा न्यानो बनाइराख्नुका अतिरिक्त त्यहाँ स्वच्छ हावा प्रवाह हुने व्यवस्था पनि मिलाउनु पर्दछ।





बच्चालाई बान्ता आउँदा त्यसलाई रोकाउने प्रयास गर्नु हुँदैन, बान्ता हुन दिनुपर्छ। बान्ता रोकाउँदा कहिलेकाहीँ ज्यान जोखिममा पर्न सक्छ।

घरेलु उपचार

खाना घटाउने– बारम्बार बान्ता हुँदा आमाशयको भित्ता भबाउँछ र खानाप्रति बढी संवेदनशील बन्छ। यसैले धेरै खानु र पिउनुले आमाशयको भित्तामा झनै समस्या आउँछ। बान्ता रोकिएको लगभग १२ घण्टा भएपछि बच्चालाई हल्का ठोस आहारा दिनुपर्दछ तर बच्चाले खान मन गरिरहेको छैन भने जबरजस्ती पिउन र खान दिनु हुँदैन।

जलवियोजन हुन नदिने– बान्ता हुँदा शरीरमा पानीको मात्र कम हुन्छ। त्यसले बच्चाको शरीर कमजोर पर्छ। लामो समय जलवियोजनको अवस्था भए ज्यान जोखिममा पर्न





सक्ने भएकाले बच्चाको शरीरमा पानीको मात्रा कम नहोस् भन्नेतर्फ चनाखो रहनु जरुरी छ ।

अदुवा– बच्चालाई मात्र होइन ठूला मानिसमा समेत वाकवाकीको उपचारमा अदुवाको उपयोगिता धेरै पहिलेदेखि स्थापित छ । अदुवाले पेटमा पाचक रस उत्पादन गर्न सहयोग गरी पेटमा अम्लको मात्रा नियन्त्रण गर्छ । सफा गरेको अदुवा पानीमा उमालेपछि सो पानीलाई मनतातो पारेर नियमित रूपमा बच्चालाई पानी पिउन दिए फाइदा पुग्छ ।

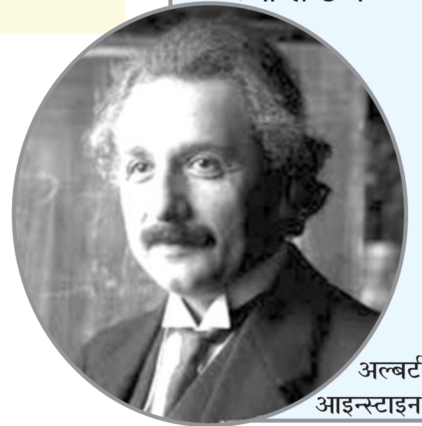
पुदिना– पेटमा गडबडी भए पुदिना खाएमा राहत मिल्छ । यसैले पेटमा समस्या भएको अवस्थामा पुदिनाका केही पात चपाउन दिएमा बच्चालाई राहत मिल्न सक्छ । बच्चाले पात चपाउन सकेन वा चाहेन भने पुदिना र अदुवाको रस मिसाएर त्यसलाई महसँगै खान दिए बच्चाको पेटलाई राम्रो हुन्छ ।

मिचेको खाना खुवाउने– बान्ता गरिरहेको बच्चालाई भातमा केरा र स्याउ मिचेर खुवाउने गरेमा फाइदा पुग्छ । उमालेको आलु पनि खुवाउन सकिन्छ तर लामो समय यस्तै खाना खुवाउनु हुँदैन ।

कागती– कागतीको रस मिसाइएको मनतातो पानीले पनि वाकवाकी रोक्न मद्दत पुग्छ । थोरै नुन, एक चम्चा चिनीलाई एक कप तातोपानीमा मिसाएपछि त्यसमा आधा चम्चा कागतीको रस हालेर बच्चालाई खुवाउने जुस तयार पार्न सकिन्छ । ■

– *युवामञ्च*

म एक यस्तो कलाकार हुँ जो आफ्ना कल्पनालाई स्वतन्त्र रुपमा चित्रित गर्न सक्छु । कल्पना ज्ञानभन्दा महत्त्वपूर्ण छ । ज्ञान सीमित छ । कल्पना विश्वमा व्याप्त छ ।



अल्बर्ट आइन्स्टाइन

पेनी लिक्समा खाइन्थ्यो आइसक्रिम

आइसक्रिम कोन (शङ्कु) ले कसरी रोगको असर कम गर्न मद्दत गर्दछ ? आइसक्रिम कोनको आविष्कार हुनुपहिले आइसक्रिमलाई 'पेनी लिक्स' भनिने पुनः प्रयोगीय सिसाका भाँडामा राखेर खान दिइन्थ्यो । जसबाट रोग फैलने र मानिस बिरामी पर्ने गर्थे किनभने ग्राहकले आइसक्रिम खाएपछि ती भाँडा पखालिँदैनथ्यो ।

पेनी लिक्स वास्तवमा इङ्ग्ल्यान्डमा सबैभन्दा कुख्यात आइसक्रिम रोग फैलाउने वस्तु थियो । नामले नै स्पष्ट छ आइसक्रिमको थोरै मात्राको मूल्य एक पैसा मात्र पर्दथ्यो । जस कारण थोरै आइसक्रिम खाँदा पनि क्षयरोग त्यत्तिकै सर्दथ्यो ।

सन् १८०० दशकको मध्यमा इङ्ग्ल्यान्डमा आइसक्रिमले लोकप्रियता हासिल गर्न सुरु गरेको

सन् १८८५ मा बेलायतका जोन ली 'द म्यान दे कुडन्ट ह्याङ' का रूपमा परिचित भए। मानिस हत्याको आरोपमा दोषी ठहऱ्याइएपछि उनलाई फाँसी दिइने भयो तर उनको गलामा डोरीको फन्दा हालेर झुन्ड्याउन खोज्दा 'ट्र्यापडोर' खुलेन अर्थात् उनले खुट्टा टेकेको भाग हटेन। अनेक प्रयास गर्दा तथा कैयौँ पटक प्राविधिक जाँच गर्दा समेत 'ट्र्यापडोर' नखुलेपछि जोनलाई त्यतिबेला मृत्युदण्ड दिन सकिएन। त्यसपछि जोनलाई आजीवन कारावास सजाय दिइयो। धेरै वर्षपछि के थाहा भयो भने जुन आरोपमा जोनलाई पहिले मृत्युदण्ड सजाय सुनाइएको थियो र पछि सजायमा पुनर्विचार गरी आजीवन कारावास दिइयो, त्यो अपराध त उनले गरेकै थिएनन्।

पोर्टल्यान्ड जेलमा २२ वर्ष बिताइसकेका जोनलाई निर्दोष मानेर सन् १९०७ मा जेल मुक्त गरिएको थियो।

यसै गरी सन् १९५० मा टिमथी जोन इभान्सलाई आफ्नी १९ वर्षीय श्रीमती र १३ महिनाकी छोरीको हत्या गरेको आरोपमा पक्राउ परे। प्रहरीले केराकार गर्दा उनले टिमथीकी श्रीमती र बच्चासहित आफूले कुल आठ जनाको हत्या गरेको स्वीकार गरेका थिए। यसरी निर्दोष टिमथीलाई फाँसीमा झुन्ड्याइएको घटनाले



लन्डनमा मृत्युदण्ड दियो। टिमथीले आफूलाई निर्दोष बताइरहेका थिए। "एक दिन ईश्वरले न्याय गर्ने छन्।" भन्दाभन्दै उनी फाँसीमा झुन्डिए। त्यस घटनाको तीन वर्षपछि लन्डनमा शृङ्खलाबद्ध हत्या गर्ने जोन क्राइस्टी बेलायतमा न्याय प्रवाह सम्बन्धमा व्यापक बहस सुरु भई त्यहाँ हत्या आरोपमा मृत्युदण्डको प्रावधान सन् १९६५ मा हटाउन ठूलो भूमिका खेलेको थियो। ■

-युवामञ्च

थियो। कोनको आविष्कार हुनुपहिले आइसक्रिम विक्रेताले पेनी लिक्स नामक कपमा आइसक्रिमको 'स्कुप' हालेर दिइन्थ्यो। ती दिनमा मानिसलाई कीटाणुका बारेमा निकै कम जानकारी हुन्थ्यो।

ग्राहकले आइसक्रिम खाइसकेपछि आफूले चाटेर जुठो पारेको पेनी लिक्स विक्रेतालाई दिन्थे र विक्रेताले त्यसलाई सफा नगरी अर्को ग्राहकलाई त्यसैमा आइसक्रिम हालेर दिने गर्थे। यस प्रकार पेनी लिक्स रोग फैलाउने उत्तम माध्यम बन्यो। सन् १८७९ मा बेलायती चिकित्सा रिपोर्टले सिसाका भाँडा सफाइ नगरी पुनः प्रयोग गरिँदा हैजा रोग फैलिने गरेको तथ्य सार्वजनिक



गऱ्यो। क्षयरोगको भय लन्डनमा व्यापक भएपछि त्यहाँ पेनी लिक्समाथि प्रतिबन्ध लगाइएको थियो तर सन् १९२० को दशकमा आएर मात्र पेनी लिक्समाथि पूर्णतया प्रतिबन्ध लाग्यो।

त्यतिबेलासम्म आइसक्रिम खाने नौलो भाँडा बजारमा आइसकेको थियो। 'वफल कोन' ले बजारमा पेनी लिक्सको स्थान लिन धेरै समय पनि लगाएन। 'वफल कोन' आजसम्म आइसक्रिम खानका लागि एक सुरक्षित भाँडाका रूपमा प्रचलित छ। ■

-युवामञ्च

द्रोणाचार्यका सन्तान दनुवार

नेपालका अधिकांश जातिले आफूलाई कुनै न कुनै भगवान् वा ऋषिका सन्तान मान्दछन् । नेपाली समाजमामा प्रचलित गोत्र तथा जातिको नामकरणले पनि यस्तो दाबी पुष्टि गर्छ ।

दनुवारहरू आफूहरूलाई द्रोणाचार्य ऋषिका सन्तान भएको दाबी गर्छन् । हुन त कतिपयले दुन क्षेत्रमा बसोबास गरेकाले दनुवार नामकरण भएको विश्वास गर्छन् तर दुन शब्दको प्रयोग धेरै पछि भएको विश्वास गर्ने हो भने यो आधार त्यति विश्वासिलो लाग्दैन । केही दनुवारले आफूलाई मध्यकालीन नेपालको सिम्रौनगढ राज्यका राजा नान्यदेवका सन्तान भएको बताउँछन् ।

भारतको कर्नाटकस्थित दोन (सरयु) किनारमा बसोबास गरी माछा र खेतीपातीबाट जीविकोपार्जन गरेका यिनीहरूले नेपालको हालको बारा जिल्लामा आएर सिम्रौनगढ राज्य स्थापना गरेका हुन् पनि भनिन्छ । दनुवार जातिको सामाजिक संरचना : एक समाजशास्त्रीय अध्ययनका लेखक राजकुमार केसीले दनुवार जातिको उत्पत्ति दुनाबाट भएको तर्क गरेका छन् ।

उनका अनुसार एक युवती जङ्गलमा तपस्या गर्दैगर्दा त्यही निदाइन् । त्यसैबखत कोही युवक त्यहाँ आए । युवकले दुनामा आफ्नो वीर्य स्खलन गराई युवतीको योनीबाट सेचन गराए । त्यस वीर्यबाट जन्मेको बच्चा दनुवार भयो । कोही लेखक तथा अनुसन्धाता धनुवाण/धनुवार चलाउने सिकारी जाति भएकाले दनुवार कहलाइएको विश्वास गर्छन् । राष्ट्रिय जनजाति विकास समितिद्वारा प्रकाशित स्मारिकामा दनुवारको आदि थलो बाँके, बर्दिया हो भनिएको छ तर धेरै लेखक नेपालको पूर्वी भाग नै यिनीहरूको पुर्ख्यौली भूमि भएको दाबी छन् ।

नेपालका सबैजसो जिल्लामा बसोबास रहेको दनुवार जातिको बाक्लो जनसङ्ख्या सिन्धुली, सिरहा, झापा, सर्लाही, धनुषा, मोरङ सुनसरी, काभ्रेपलाञ्चोक, उदयपुरतिर पाइएकाले पश्चिम होइन दनुवारहरूको मूलो थलो पूर्वी नेपाल नै हो भन्ने दाबी पुष्टि हुन्छ ।

सो समितिका अनुसार कछाड लगाउने, डोरो लगाउने, राई र अधिकारी गरी चार थरी दनुवार छन् तर कतिले



कछार क्षेत्रमा बसोबास गरेकाले कछारे दनुवार भएका हुन् भन्छन् । रजहन, कछरिया र राई दनुवारका प्रमुख थर हुन् । रजहन तराई, कछरिया र राई पहाडी जिल्लामा बसोबास गर्छन् । पूर्वी तराईका दनुवारले आफैँलाई राजखलकका हिन्दु राजपुत भन्छन् र अन्य क्षेत्रका दनुवारभन्दा उच्च थरी (कुल) को भएको दाबी गर्छन् ।

कसैले दनुवारलाई दलबार अर्थात् बलिया, लडाकु जातिका रूपमा बुझ्ने गरेको पाइन्छ । दनुवार जातिका मानिसको शारीरिक विशेषता धेरै हदसम्म मङ्गोल प्रजातीय विशेषतासँग समान देखिन्छन् । शारीरिक रूपमा यिनीहरू चेप्टा तथा होचा देखिन्छन् । दरिलो, हृष्टपुष्ट शरीर तथा छोटो कद र कालो वर्ण हुनु यिनको शारीरिक विशेषता हो ।

मङ्गोल प्रजाति समूहमा पनि शारीरिक बनोट किराँत जातिसँग मिल्छ तर छालाको रङ कालो, थ्याप्चो मोटो नाक, सेता दाँत, गोलो अनुहार, केही जर्रो बाक्लो कालो कपाल, मोटो ओँठ, पातला जुँगादाह्री थारूसँग मिल्छ । केही हदसम्म यिनीहरूको चालढाल र शारीरिक बनोट धिमालसँग पनि मिल्दछ ।

आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन, २०५८ अनुसार दनुवारलाई नेपालको आदिवासी जनजातिमा सूचीकृत गरिएको छ । विसं २०५८ को राष्ट्रिय जनगणना अनुसार कुल





जनसङ्ख्या ५३ हजार २२९ रहेको दनुवारको सङ्ख्या २०६८ मा ८४ हजार ११५ रहेको देखिन्छ तर २०७८ अनुसार जनसङ्ख्या घटेर ८२ हजार ७८४ देखिएकाले यी जातिमा थर परिवर्तनको प्रभाव अनुमान गर्न सकिन्छ ।

राई, ठकुरी, अधिकारी, बस्नेत, खप्तरी, कुँवर चौधरीजस्ता थर प्रयोग गरेकाले उनीहरूको सङ्ख्या घटेको हुन सक्छ । ललितपुर डुकुछापका दनुवारले त 'बाहुन' थर लेख्ने गरेको पाइएको छ । बासस्थान र अन्य जातिसँगको मिश्रणले यिनको सामाजिक जीवन, सांस्कृतिक रहनसहन, पर्व, संस्कार, खानपानमा विविधता छ । राभन, रजहन, बहादुरियालाई राजपुत दनुवार भनिन्छ । जसले विधिवत् रूपमा जनै धारण गर्ने तथ्य दनुवार लोकवार्ता तथा लोकजीवन (२०६५) मा उल्लेख गरिएको छ ।

दनुवारको भाषालाई दनुवारी भाषा भनिन्छ तर उनीहरू आफ्नो भाषालाई कइनी वा कैनी भन्दछन् । भारोपेली भाषा परिवारको आर्य इरानी शाखाको भारोपेली उपशाखामा पर्ने पूर्वेली हाँगोको मगधी भाषा अन्तर्गत दनुवार भाषा पर्छ । बुढापाकाहरूले मातृभाषा बोले पनि नवपुस्ता भने नेपाली र मैथिली बोल्छन् । सम्पर्क भाषा नेपाली नै हो ।

प्रकृति पूजक यिनीहरूमा सांस्कृतिक मिश्रणको प्रभाव परेको छ । जसले यिनीहरूमा हिन्दु मान्यताका धार्मिक तथा सांस्कृतिक चाडपर्व तथा परम्परा प्रचलित छन् । नदीनाला, सूर्य, हात्ती, बाघ, रुखको पूजा गर्ने यिनीहरूले दसैं तिहार, विवाहपञ्चमी माघेसङ्क्रान्ति, डिहवार/डिहवार्नी, बड्की/बर्की एकादशी, नागपूजा, न्वागी, कुशेऔँसी, जितिया चाडपर्व मनाउँछन् ।

कृषि र पशुपालन मुख्य पेसा मानेका यिनीहरू माछा मार्ने, हस्तकला, बुनाइ, बेतबाँसका घरेलु सामग्री बनाउने गर्छन् । घरलाई सिँगार्ने यिनीहरूको सोख र प्रचलन नै हो तर पछिल्ला वर्षमा यिनीहरू वैदेशिक रोजगारीमा जाने, निजामती, प्रहरी, सेनामा पनि आबद्ध हुँदै छन् । बन्द व्यापार र राजनीतिमा पनि यिनीहरूको उपस्थिति बढ्दै छ ।

दनुवार समाजमा मानजनी प्रथाको ठूलो महत्त्व छ । मान्यजनले सामाजिक प्रथा तथा घटनाका बारेमा आधिकारिक निर्णय दिन्थे र त्यसलाई पालना गर्नु आमदनुवार समुदायको कर्तव्य मानिन्छ । मानजनी प्रथाका प्रमुख मानजन हुन् । सामाजिक नियन्त्रण तथा नियमनका लागि गुमस्ता (सल्लाहकार), पगरी (सचिव) बिचारी, जमदार, गौरेत, जयबार, भण्डारीजस्ता पदीय जिम्मेवारी प्राप्त व्यक्तिहरू हुने गर्थे तर हाल यस्तो प्रचलनमा विघटन आउँदै छ ।

दनुवार जातिमा पितृसत्तात्मक समाजको विशेषता पाइन्छ । परिवारमा पुरुषको प्रधानता, छोराको बढी महत्त्व रहन्छ । हाल छोराछोरीबीचको विभेदमा क्रमशः कमी आएको भए पनि समानता छैन । सम्पत्ति तथा घरपरिवारको निर्णयमा बावु र छोरा निर्णायक हुन्छन् । बावुपछि छोराले घरमूलीको हैसियत र अधिकार प्राप्त गर्छ ।

विवाहको आमप्रचलन हिन्दु समाज अनुकूल छ । मागी र भागी (प्रेम/भगाउने) विवाह प्रचलित छन् । भरसक आफ्नै जातिभित्र विवाह गरिन्छ । जन्म–मृत्युका अधिकांश संस्कार तथा विधि पनि हिन्दु परम्परा अनुसार नै गरिन्छ । केही जातीय पहिरनबाहेक अन्य लुगाफाटोमा त्यस्तो भिन्नता छैन ।

महिलाले मुगा र पैसाको माला लगाउने प्रचलन छ । लुङ्गी, सारी, चोली पनि लगाउँछन् । चाडबाडमा सेतोमा कालो पहरी आँचल भएको सारी लगाउने गरिन्छ । नाकमा फुली, कानमा टप, तिलहरी, पोते लगाउँछन् । पुरुषले धोती, कछाड, सुरुवाल, सेताफेटा, गम्छा (रुमाल) लगाउने गर्छन् ।

नाचगान र मनोरञ्जनमा रमाउने दनुवार जातिमा विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्वमा जातीय बाजा बजाउने र गीत गाउने चलन छ । सङ्गीतविद् बुलु मुकारुङका अनुसार दनुवार जातिमा पुरानो रामदले लोकभाका पाइन्छ । जसलाई कृषि लोकगीतका रूपमा लिइन्छ । यस जातिमा ढोल, घाँडो, डफरा, घुँगर, धुथुर, झ्यालीजस्ता बाजा प्रचलित छन् । ■

–त्रिभुवनचन्द्र वाग्ले

भूताहा गुडिया

अलौकिक क्षेत्र। भूत-प्रेत र पिशाचको घर। यस क्षेत्रमा केही यस्ता पात्र र कथा अस्तित्वमा छन्, जो सार हो सम्पूर्ण भयको र त्यसलाई पहिचान दिइएको छ– एनाबेल।

उनको नाम र प्रतिरूप प्रेत साधनासम्बन्धी चलचित्र शृङ्खलाबाट प्रसिद्ध भयो। उनी अँध्यारो, अलौकिक घटनासँग सम्बन्धि कथाको पर्याय नै बनिसकेकी छन्। एनाबेल अचेल एक किसिमले घरेलु नाम बनेको छ। वास्तवमा उनी डरलाग्दो र बेचैन बनाइदिने एकोहोरो हेराइले प्रसिद्ध छिन्।

हलिउडको क्यामराको चकमन्न उज्यालोमा एनाबेलले वास्तविकता र कल्पनाबीचको

रेखा नै धुमिल पारिदिन्छिन् । असली एनाबेल गुडियाको कथा नितान्त विचित्रको तथा चलचित्रमा तपाईंले देखेको भन्दा अत्यन्त डरलाग्दो छ ।

डोना र एन्जीको डर

भूताहा एनाबेलको असली कथा सन् १९७० को दशकमा अमेरिकामा सुरु भएको थियो । सन् १९७० मा अमेरिकी एक आमाले आफ्नी छोरी डोनाका लागि जन्मदिनको उपहारमा पुरानो झैँ लाग्ने एनाबेल गुडिया किनिन् । उनीहरूलाई के थाहा निर्दोष जस्तै लाग्ने गुडिया चाँडै नै सम्मोहन र भयको स्रोत बन्ने छ । डोना नर्सिङकी एक माध्यम खोजिन् । उनीहरूले भयभीत पार्ने खुलासा गरे । सहयोग गरेको माध्यमका अनुसार एनाबेल हिगिन्स बालिका थिइन् र सात वर्षको उमेरमा उनको दुःखद निधन भएको थियो । के विश्वास गरियो भने उनको साथमा यही गुडिया थियो ।

डोना र एन्जीलाई असहज भयो । उनीहरू रेखदेख गर्ने र मायाभाव दर्शाउने नर्सिङ विधाका विद्यार्थी थिए । त्यसर्थ उनीहरूले एनाबेललाई आफैँसँग राख्ने निर्णय लिए तर स्थितिले भयानक रूप लिन धेरै समय लागेन ।

भनिन्छ एक दिन एनाबेलले डोनाको साथी लुमाथि आक्रमण गऱ्यो । यी उनै साथी थिए जसका बारेमा



सन् १९७० मा अमेरिकी एक आमाले आफ्नी छोरी डोनाका लागि जन्मदिनको उपहारमा पुरानो झैँ लाग्ने एनाबेल गुडिया किनिन् । उनीहरूलाई के थाहा निर्दोष जस्तै लाग्ने गुडिया चाँडै नै सम्मोहन र भयको स्रोत बन्ने छ ।

विद्यार्थी थिइन् र कलेजमा एन्जीका साथमा कलेजमा बस्दथिन् । उनले केही नसोचेर सो गुडिया लिइन् ।

त्यसपछि विचित्रका घटना देखिन समय लागेन । एनाबेल डोनाको अपार्टमेन्टमा रहस्यमय तरिकाले यताउता चल्न थालिन् । डोनाको कोठामा चर्मपत्र थिएन । तैपनि एनाबेलले एउटा चर्मपत्रमा विशेष र विचित्रको सन्देश लेखेर छाडिन् ।

केही सन्देश डोनाको साथी लुप्रति लक्षित थिए । लुले एनाबेललाई घृणा गर्थे । उनलाई यसमा केही गम्भीर समस्या भएको आभास भएको थियो ।

घटनाक्रमले हैरान र चिन्तित डोनाले सहयोगको एनाबेलले रहस्यमय लेखोट तयार पारेकी थिइन् । एनाबेलले लुको घाँटी नै च्याप्ने कोसिस गरेकी थिइन् । एनाबेलले लुको छातीमा नङ्ग्राले चिथोरेको जस्तो निशान नै छाडिन् ।

अब उनीहरू आफ्नो सुरक्षालाई लिएर चिन्तित भए । अनौठा घटना बुझ्न उनीहरू असमर्थ थिए । यसैले डोना र लु एक पुरोहितकहाँ गए । ती पुरोहितले सहयोगका लागि अलौकिक घटनाको अनुसन्धान गर्ने एड र लारेन वारेनसँग सम्पर्क गरे ।



दुष्टात्माको अधीन

डोना र लुले एड र वारेनको सहयोग स्वीकार गरे। उनीहरू के कुरामा स्पष्ट थिए भने यस्तो अनौठो र डरलाग्दो परिस्थितिका बारेमा धेरै अनुभवी र जानकार व्यक्ति आफूहरूलाई आवश्यक छ।

वारेनलाई चाँडै नै के महसुस भयो भने एनाबेल गुडियामा भूतको छाया मात्र छैन। उनीहरूले निष्कर्ष निकाले बरु गुडियामा निकै नै भयावह अशुभ कुरा छ, एउटा अमानवीय र दुष्ट आत्माको बास।

उनीहरूको छानबिन अनुसार गुडियाले एक प्रेत वाहकका रूपमा काम गरिरहेको छ। गुडियामा भूतप्रेतको छाया परेको उनीहरूले बताए। त्यसपछि वारेन दम्पतीले झारफुक गरेर गुडियाबाट प्रेतात्मा लखेट्ने निर्णय गरे।

एनाबेललाई प्रेतको कब्जाबाट मुक्त गराउने उनीहरूको कोसिस सुरुमा

अठोटमा अडिग वारेन दम्पतीले गुडियालाई आफ्नो कब्जामा लिए र उनीहरूलाई के महसुस भयो भने दोषपूर्ण असर तुरुन्त निस्तेज पार्नु जरुरी छ।



असफल भयो । अठोटमा अडिग वारेन दम्पतीले गुडियालाई आफ्नो कब्जामा लिए र उनीहरूलाई के महसुस भयो भने दोषपूर्ण असर तुरुन्त निस्तेज पार्नु जरुरी छ ।

उनीहरूले एनाबेललाई एउटा झोलामा हाले र सावधानीपूर्वक घरतिर लागे । अनिष्ट शक्तिहरूको असरको जोखिम न्यून गर्न उनीहरूले राजमार्गबाट यात्रासमेत गरेनन् । उनीहरूले पछाडिको सडकबाट यात्रा गरे र यात्राका क्रममा अनेकौं डरलाग्दा घटनाको साक्षी उनीहरूले बन्नुपर्‍यो । कारको इन्जिनमा खराबी आयो, 'पावर स्टेरिङ' ले काम गर्न बन्द गर्‍यो र ब्रेकसमेत राम्रोसँग लाग्न छाड्यो ।

प्रेतको असर पर्ने भयले एडले गुडियामा पवित्र जल छर्किए । यसो गर्दा उनीहरूलाई परिआएको समस्या केहीबेर मत्थर पनि भयो । यी डरलाग्दा घटनाक्रमले एनाबेलमा प्रेतात्माको शक्तिशाली प्रभाव रेखाङ्कित भयो ।

वारेनको रहस्यमय सङ्ग्रहालयमा एनाबेल

गुडिया ग्रहण गरेपछि वारेन दम्पतीले आफ्नो घरमा एनाबेलको उपस्थितिमा नियन्त्रण पाउन कठिन हुने ठाने । ताला लगाउँदा पनि ढोका खोल्न सक्ने र नोक्सान पुऱ्याउन सक्ने गुडियाको क्षमता उनीहरूले महसुस गरेका थिए ।

यसै कारण वारेन दम्पतीले एनाबेलको असर रोक्न विशेष खालको एउटा बाकस बनाए । अब एनाबेललाई नयाँ घर प्राप्त भयो । त्यसपछि कनेक्टिकटको मोनरोमा वारेनको 'अकल्ट म्युजियम' मा त्यसलाई प्रदर्शनीका लागि राखियो । गुडियाको मजाक उडाएमा त्यसको परिणाम भोग्नुपर्ने सन्देश सङ्ग्रहालय भ्रमणमा आउनेलाई चेतावनी दिइएको थियो । एनाबेलको कदर नगर्ने कैयौँ व्यक्तिले गम्भीर परिणाम बेहोर्नु परेको घटनाक्रमले देखाउँछ । तीमध्ये कतिपय त सङ्ग्रहालयबाट फर्केलगत्तै ज्यान जोखिममा पर्ने गरी दुर्घटनामा परेका थिए ।





एनाबेल गुडियाको छवि नै दुर्भाग्यको एक प्रतीक बन्न पुगेको थियो । यसले संशय व्यक्त गर्नेहरूको मनमा समेत डर

गुडिया ग्रहण गरेपछि वारेन दम्पतीले आफ्नो घरमा एनाबेलको उपस्थितिमा नियन्त्रण पाउन कठिन हुने ठाने । ताला लगाउँदा पनि ढोका खोल्न सक्ने र नोक्सान पुऱ्याउन सक्ने गुडियाको क्षमता उनीहरूले महसुस गरेका थिए ।





उत्पन्न गरिदियो। सङ्ग्रहालयमा एक सुरक्षित बाकसमा बन्द गरिएको भए पनि एनाबेल दोषपूर्ण शक्ति कायम रह्यो। बन्द गरिएको बाकसमा हुँदासमेत गुडियाले अप्रत्याशित छवि देखाउन छाडेन। यो कहिलेकाहीँ वारेनको घरका अलग अलग कोठामा प्रकट हुन्थ्यो। यसलाई रोक्न सबै उपाय काम नलाग्ने देखिए।

विज्ञानका लेखक र विद्वान्ले लामो समयदेखि वारेनको 'अकल्ट म्युजियम' को आलोचना गरिरहेका छन्। प्रदर्शन गरिएको वस्तुप्रति कैयौँ मिथक सकभर स्वतः सिर्जना भएको हुन सक्ने उनीहरूको दाबी छ।



गुडियामा पुनर्जीवनको अवस्था देखेर हार मानी वारेन दम्पतीले एनाबेलबाट गुडियालाई मुक्त गराउन एक क्याथोलिक पुरोहितलाई गुहारे तर उनीहरूले आफ्नो अगाडि आउने खतरालाई कम आँके। दुर्भाग्यले पुरोहितलाई पछ्यायो र पुरोहितको गाडीको 'ब्रेक फेल' भयो। जसका कारण भयङ्कर कार दुर्घटना भयो तर उनी बाँचे र गुडियामा प्रेत शक्तिको निर्दयी असरको सम्झना गरायो।

आज पनि एनाबेललाई वारेनको 'अकल्ट म्युजियम' मै राखिएको छ। केही वर्षदेखि यसलाई बन्द गरिएको छ।

विवाद र आशङ्का

वारेन दम्पतीले आफ्नो 'अकल्ट म्युजियम' मा राखेको एनाबेलको वास्तविक गुडियामा लामो समयदेखि सन्देह र विवाद चलिरहेको छ।

कैयौँ आलोचक एनाबेलमा कुनै पनि खालको अलौकिक रहस्य नभएको दाबी गर्न नहुने र त्यसलाई सामान्य नमान्न बताउँछन् तर प्रेतात्मा पसेको गुडियालाई आधार मानेर बनाइएका 'चाइल्ड्स प्ले' र 'कन्ज्युरिङ' जस्ता चलचित्रले चर्चामा आएको प्रेतात्मा पसेको गुडियालाई समाजमा स्थापित गराउने काम अग्रज र कथाहरूले गरेको मान्यता राख्छन् केही मानिस। उनीहरूले एनाबेलको वास्तविक कथा रचित विषयवस्तु भएको दाबी गरेका छन्।

उनीहरूको तर्क छ दैनिकीमा देखा पर्ने वस्तुमा अलौकिक अमङ्गल खोज्दा आधुनिक कालका धामीझाँक्रीले कुनै पनि औसत र विचित्रका वस्तुमा दोष देख्छन्।

विज्ञानका लेखक र विद्वान्ले लामो समयदेखि वारेनको 'अकल्ट म्युजियम' को आलोचना गरिरहेका छन्। प्रदर्शन गरिएको वस्तुप्रति कैयौँ मिथक सकभर स्वतः सिर्जना भएको हुन सक्ने उनीहरूको दाबी छ। उनीहरूले वारेन दम्पती भरपर्दो र विश्वसनीय स्रोत होइनन् भनेका छन्। जे जस्ता विवाद भए पनि एनाबेलको कथाले मोहित गरेकै छ। ■

-युवामञ्च

RIPLEY'S Believe It or Not!



विश्वको सबैभन्दा सानो पखेटायुक्त कीरा तान्जानियन पारासिटिक वाष्प घरमा पाइने झिँगाको आँखाभन्दा सानो हुन्छ ।



जटिल अन्त्येष्टि प्रक्रियामा प्राचीन इजिप्टवासीले चार हजार वर्गफिटभन्दा बढी जुट प्रयोग गरी ममी तयार पार्दथे ।



उत्तरी आयरल्यान्डको लिस्बर्नका सङ्गीतकार एलिस्टर ब्राउनले लगातार १५० घण्टा ड्रम बजाएर विश्व कीर्तिमान बनाएका छन् ।

उजिरसिंहले चलाएको भगवती जात्रा



■ शीतल गिरी

हामी पुर्खाको पौरखमा निर्मित स्वतन्त्र तथा सार्वभौम देशमा रमाइरहेका छौँ। देशका लागि त्याग गरेका तर देशले चिन्न नसकेका व्यक्तिहरू पनि यो मुलुकमा छन्। नेपालको अस्तित्व रक्षामा उल्लेखनीय योगदान पुर्‍याउने व्यक्तिमध्येका एक

पुरुषार्थी हुन् कर्णेल उजिरसिंह थापा ।

रणबहादुर शाहको समयमा बलपूर्वक नसकी छलपूर्ण तरिकाले भए पनि पाल्पा राज्य (विसं १८६१) लाई नेपालमा विलय गराइयो तर पाल्पा राज्य अन्तर्गत पर्ने बुटबल र स्युराजलाई अङ्ग्रेजले आफ्नो हो भनी दाबी गऱ्यो । अङ्ग्रेजको चाहना पाल्पालाई कब्जा गरी पश्चिम नेपाललाई राजधानीबाट विच्छेद गर्ने र तराईको कृषियोग्य भूमि कब्जामा लिने थियो ।

नेपाल एकीकरणको कार्य पूरा भइनसक्दै नेपालको बुटबल र स्युराज क्षेत्रलाई अङ्ग्रेजले आफ्नो हो भनी दाबी गर्न थालेपछि अङ्ग्रेजसँग युद्ध गर्नुपर्ने नै भयो । अङ्ग्रेजले अक्टर लोनीको नेतृत्वमा पश्चिम नेपाल आक्रमण गर्ने, जिलेस्पीको नेतृत्वमा देहरादुन हुँदै गढवाल कब्जा गर्ने, जनरल उडको नेतृत्वमा बुटबल हुँदै पाल्पा कब्जा गर्ने तथा जनरल मार्लेको नेतृत्वमा मकवानपुर क्षेत्र कब्जा गर्ने योजना बनायो । पाल्पा क्षेत्रको सुरक्षार्थ कर्णेल उजिरसिंह थापाको नेतृत्वमा तीन हजार सैनिक खटाइयो ।



अमरसिंह थापा चारैतिरबाट शत्रुको घेराबन्दीमा परेपछि अझै एक पटक अङ्ग्रेजसँग लडाइँ गरी बलिदानी गर्नुपरे पनि पछाडि हट्नु हुँदैन भन्ने सोचाइमै थिए ।



उजिरसिंहको फौजसँग एउटा मात्र तोप, केही बन्दुक र स्थानीय हतियारहरू मात्र थिए । उता अङ्ग्रेजसँग करिब चार हजार सङ्ख्यामा फौज थियो र उनीहरू आधुनिक हातहतियारले सुसज्जित थिए ।

दुःखको कुरा पूर्ण तयारीका साथ आएका अङ्ग्रेजसँग नेपाली फौजले वीरतापूर्वक लड्दादड्दै पनि पूर्वका केही किल्ला र पाल्पा–बुटवल क्षेत्रबाहेक पश्चिमका धेरै ठाउँमा पराजित हुनुपऱ्यो । अङ्ग्रेजले कब्जा जमाएको देउथल किल्लामा प्रत्याक्रमण गर्दैगर्दा सरदार भक्ति थापा (विसं १८७२) ले वीरगति प्राप्त गरे । नालापानीमा बडाकाजी अमरसिंह थापाका नाति (छोरीका छोरा) बलभद्रले बलले जितेको क्षेत्र अङ्ग्रेजको छल (पानीको नाकाबन्दी) ले गर्दा गुमाउनु पऱ्यो ।

उता बम शाहले महाकाली शारदा नदी पश्चिम सतलजको भूभाग पनि अङ्ग्रेजलाई बुझाई सन्धि गरे रे भन्ने हल्ला चल्यो । अमरसिंह थापा चारैतिरबाट शत्रुको घेराबन्दीमा परेपछि अझै एक पटक अङ्ग्रेजसँग लडाइँ गरी बलिदानी गर्नुपरे पनि पछाडि हट्नु हुँदैन भन्ने सोचाइमै थिए । आन्तरिक किचलोका कारण केन्द्र सरकारबाट उनलाई राम्रो सहयोग हुन सकेन ।

पाल्पाबाहेक अन्य मोर्चामा नेपालले हार्दै जाँदा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै गजराज मिश्र र अङ्ग्रेजकातर्फबाट ब्राड शावीच सन् १८१५ नोभेम्बर २८ मा सुगौलीमा दुईपक्षीय सन्धि सम्पन्न गरियो । पहिलो सन्धि नेपाल सरकारबाट अनुमोदन नहुँदै सन् १८१५ डिसेम्बर २ मा ब्राड शाले एकपक्षीय संशोधन गरी सुगौलीमा हस्ताक्षर गरे भने डिसेम्बर ९ मा बङ्गालमा रहेका गभर्नर जनरलले त्यसमा हस्ताक्षर गरे । बालचन्द्र शर्मा (विसं २०३३) का अनुसार नेपालका





तर्फबाट चन्द्रशेखर उपाध्यायले सन् १८१६ मार्च ४ मा मकवानपुर उपत्यकामा उक्त सन्धिपत्र बुझी आफ्नै छोरा उमानाथ हस्ते नेपाल सरकारलाई बुझाएका थिए। सुगौली सन्धिका आधारमा नेपाललाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सदस्यता पाउन सहज भएको थियो पनि भनिन्छ।

नेपाल एकीकरणपछि पाल्पा गौँडा सबैभन्दा संवेदनशील र सामरिक महत्त्वको क्षेत्र मानिन्थ्यो। यही संवेदनशीलतालाई विचार गरी भीमसेन थापाले पहिले आफ्नै बाबु अमरसिंह थापा (विसं १८६१) लाई जनरल बनाई पाल्पा पठाए। उनको पाल्मामै मृत्यु (विसं १८७१) भएपछि भीमसेनका विश्वासपात्र भतिज अर्थात् नयनसिंहका छोरा १९ वर्षका उजिरसिंह थापालाई कर्णेल बनाई पाल्पा पठाइयो।

पाल्पा आएर उनले थुप्रै रचनात्मक काम गरे। आन्तरिक र वैरीसँगको मुकाबिला गर्न सैनिक शक्तिको राम्रो प्रबन्ध मिलाउनुपर्ने थियो। पहिले उनले पाल्पा गौँडाबाट जङ्गी, निजामती र न्याय सम्पादन कार्यको राम्रो प्रबन्ध मिलाए। उजिरसिंहले पाल्पामा राजस्व सङ्कलन गर्न तहसिल अड्डा र जङ्गी बन्दोबस्तीका लागि सिलखाना, बारुदखाना, मेगजिन, तोपखाना, हात्तीसार, घोडा तबेला आदि अड्डाहरू स्थापना गरेका थिए।

न्याय सम्पादन गर्न विसं १८७९ मा ६ परिच्छेदको 'जङ्गी तथा निजामती स्थिति बन्देज' नामको एकीकृत ऐनको संहिता मस्यौदा तयार गरियो। अङ्ग्रेजसँगको युद्धमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कठिन किल्ला पाल्पा गौँडा अन्तर्गत पर्ने बुटबल बजारको पश्चिमपट्टि बग्ने तिनाउ नदीको किनारमा अवस्थित जितगढी नै थियो। यो गढी पहाडको टाकुरामा निर्माण गर्ने प्रचलनविपरीत होचो र पहाडको खोचमा थियो। जितगढीदेखि करिब सात किलोमिटरमाथि डाँडामा नुवाकोटगढी र करिब आठ किलोमिटर टाढा अर्को काठेगढी थियो।

नुवाकोटगढी र काठेगढी उजिरसिंह थापाले निर्माण गर्न लगाएका थिए। यिनै गढीमा उनले आफ्ना तीन हजार फौजलाई वितरण गरी बलले मात्र नभई छलको कूटनीतिसमेत प्रयोग गरी युद्ध जित्न सफल भए। छलको कूटनीतिका साथ गरिएको जितगढीको दुवै युद्धमा अङ्ग्रेजको फौज नराम्रोसँग हार्नु पर्‍यो। यो युद्धमा दुवैतर्फ

ठूलो क्षति भए पनि नेपालले हार्नु परेन। उजिरसिंह थापाको राष्ट्रका निम्ति सबैभन्दा ठूलो योगदान नै अङ्ग्रेजलाई युद्धमा हराउनु थियो। नेपालको इतिहासमा जितगढीको युद्ध सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र अविस्मरणीय मानिन्छ।

कमजोर हातहतियार र कम सैन्य शक्ति हुँदाहुँदै पनि पाँच महिनासम्मको लामो युद्धमा नेपाली फौजले अङ्ग्रेजलाई पटक पटक नराम्रोसँग पराजित गर्नुमा यिनै उजिरसिंह थापाको चातुर्य युद्धकला र साहसी नेतृत्व क्षमता नै थियो। अङ्ग्रेजसँग जितगढीमै भीषण युद्ध विसं १८७१ र १८७२ मा दुई पटक भयो। यी युद्धको नेतृत्व नेपालका तर्फबाट कर्णेल उजिरसिंह र अङ्ग्रेजका तर्फबाट जोन सुलेमान उडले गरेका थिए।

अङ्ग्रेजसँग हाक्काहाक्की लड्ने काम भक्ति थापा, बलभद्र कुँवर र अमरसिंह थापाले गरे पनि युद्धकलाबाटै अङ्ग्रेजको होस् उडाउने र मातृभूमिको रक्षा गर्न यिनै उजिरसिंह थापा मात्र सफल भएका थिए। नेपालमाथि भएको आक्रमणमा जितगढीको लडाइँबाहेक अङ्ग्रेजसँग चार स्थानमा नेपालले हार बेहोर्नु परेको थियो।

उनको युद्धनीति अरूको भन्दा फरक थियो। उनी युद्धलाई जसरी हुन्छ लम्ब्याएर दीर्घकालमा जनयुद्ध बनाउन चाहन्थे। अग्लो ठाउँबाट होचो ठाउँमा प्रकृतिको सहयोग लिई घरेलु हतियार प्रहार गर्ने छापामार युद्धकौशलबाट हार खाएपछि अङ्ग्रेजहरू सन्धि गर्न बाध्य भएका हुन्। किनकि यो छापामार युद्धकला अन्य क्षेत्रमा पनि फैलिएको भए अङ्ग्रेजलाई यस्तै सकस अन्यत्र पनि पर्नेवाला थियो। दुर्भाग्यवश नेपाल र इस्ट इन्डिया कम्पनी सरकारबीच विसं १८७२ फागुन २३ गते सुगौली सन्धि भयो।

सुगौली सन्धिबाट नेपालले धेरै भूभाग गुमाउनु पऱ्यो तर सौभाग्यको कुरा अङ्ग्रेजसँग आत्मसमर्पण गर्न र उसलाई नेपाल बुझाउनु परेन।

पश्चिममा नालापानी, मलाउ आदि क्षेत्रमा अङ्ग्रेजहरूको जित भएपछि आफ्नो अनुकूलमा नेपाललाई सुगौली सन्धिमा हस्ताक्षर गर्न उसले बाध्य बनाएको थियो। सुगौली सन्धिले नेपालको सिमाना पूर्वमा मेची नदी, पश्चिममा महाकाली, दक्षिणमा चुरे पहाड साँध लगाइदियो।

नेपालले अधिकांश मैदानी इलाका गुमाउनु परे पनि मुख्य विवादका रूपमा रहेको बुटवल नेपालले पाउने सन्धि गरेपछि पाल्पाका तैनाथवाल उजिरसिंह थापा निकै खुसी भए। युद्ध क्षेत्रमा प्रवेश गर्नुभन्दा पहिले कर्णेल उजिरसिंह थापाले हातहयिार र गोलाबारुदको उचित व्यवस्था गरेका थिए। उनले सडक, पुल, कल्भर्ट र किल्लायुक्त चौकीहरूको निर्माण गर्नुबाहेक विभिन्न देवता र देवीहरूको पूजा गर्ने व्यवस्था मिलाए। तानसेन बजारको बीचमा रहेको १६ हातको महिषासुर मर्दिनी भगवतीको खुट्टा छोएर कर्णेल उजिरसिंहले शपथ खाएका थिए।

धर्मप्रतिको आस्थाका कारण अङ्ग्रेजसँगको युद्धमा जाँदा उनले तानसेनकी भगवतीका सामु शक्तिको वरदान माग्दै युद्धमा विजयी भएमा भगवती माताको कलात्मक मन्दिर बनाई अष्टधातुको मूर्तिसमेत स्थापना गर्ने र प्रत्येक वर्ष भगवतीको सिन्दूर जात्रा गराउने भाकल गरेका थिए। यही भाकल अनुसार युद्ध जितेपछि पाल्पाको तानसेनमा 'रणउजिरेश्वरी भगवती' को भव्य मन्दिर निर्माण गर्न लगाई भगवतीको सिन्दूर जात्रा गर्ने परम्पराको थालनी उनैले गरेका हुन्।

अङ्ग्रेजलाई परास्त गरी राष्ट्रियता बचाएको अवसरमा श्री रणउजिरेश्वरी भगवती सिन्दूर जात्रा विजयोत्सवका रूपमा मनाउँदै आएको पाइन्छ। अझै पनि तानसेनको भगवती टोलस्थित भगवती मन्दिरबाट श्री ७ रणउजिरेश्वरी भगवतीको मूर्ति रथमा राखेर सिन्दूर जात्रा गर्दै बाजागाजाका साथ रथयात्रा सुरु गरिन्छ। रथयात्रालाई तानसेन दरबार परिसर हुँदै दरबारको मूलढोकाबाट निकालेर बजार परिक्रमा गराइन्छ। रथयात्रा बजार परिक्रमापछि भगवती मन्दिर परिसरमै पुगेर विसर्जन गर्ने गरिन्छ। खट (काठको मञ्च) मा देवताहरूको आकृति राख्ने र त्यसपछि उनीहरूलाई जुलुसमा निकाल्ने काम खटजात्रामा हुन्छ।

यो परम्परा काठमाडौँ



उपत्यकामा परापूर्वदेखि चलेको र हालसम्म कायमै छ। पाल्पाका विभिन्न भागमा यस्तैगरी खटजात्रा मनाइन्छ तर रणउजिरेश्वरी भगवती जात्रा भने धर्मसँग मात्रै होइन राष्ट्रवादसँग पनि जोडिएको छ।

कर्णेल उजिरसिंहले भाकल पूरा भई अङ्ग्रेजसँगको लडाइँमा विजय प्राप्त गरेको हुँदा विसं १८७२ मा तीन तले भगवती मन्दिर निर्माण गरेका थिए तर रणउजिरेश्वरी भगवती जात्रा भने धर्मसँग मात्रै जोडिएको छैन। दुई सय वर्ष पहिले कर्णेल उजिरसिंह थापाले नै मल्ल वर्ण विहार ललितपुरका चन्द्रमणि गुभाजुलाई पाल्पा ल्याएका थिए। जसबाट नित्य–नैमैतिक पूजा र वर्ष बन्धन पूजा (करक पूजा), कालरात्रि अष्टमी र चैते दसैँका बेला तान्त्रिक अनुष्ठान तथा पूजा गर्ने काम हुन थाल्यो।

पाल्पास्थित यो ऐतिहासिक रणउजिरेश्वरी भगवती मन्दिर केही समयदेखि धार्मिक पर्यटकका लागि उचित गन्तव्य बनेको छ। पाल्पाको भगवती जात्रा बुधबार मनाइन्छ। यस जात्रामा रथसँगै सहर परिक्रमा गर्दा सङ्गीत ब्यान्ड र नर्तकहरू साथसाथै नेपाली सेनाका सिपाही, ढाल र तरवार बोकेर गुरुज्यू पल्टनका सिपाही, प्रहरी, सरकारी कर्मचारी, विद्यार्थी, आमजनता आदि सहभागी हुन्छन्। रथ जब ब्यारेकको गेटमा प्रवेश गर्छ तब सिपाहीहरूले आफैँले काँधमा रथ उठाउँछन्।



यस जात्राको एक आधारभूत पक्ष भनेको एक नियमित पुजारीको दैनिक अनुष्ठान र मन्दिरमा पूजाको व्यवस्था गर्नु हो। यो जात्राको विशेषता भनेको नै विजय र आनन्दको उत्सव हो। एक विशेष सजिएको रथमा आकर्षक छाता हुन्छ भने विभिन्न रङको चटामरी रथमा अर्पण गरिन्छ। कुनै जातीय भेदभाव छैन। रस्सीबाट रथ तान्ने र बोक्ने अनि जीवनमा कम्तीमा एक पटक हेर्नैपर्ने जात्रा मानिन्छ यो। लगभग दुई सय वर्षको इतिहाससँग एक सुन्दर, शक्तिशाली, गौरवशाली जात्रा पाल्पाले पाएको छ।

तानसेनमा यस जात्राले कृष्णको जन्मलाई चिह्नित गर्ने सबै उत्सवलाई छायामा पारिदिन्छ। भगवान् कृष्णको प्रार्थनापछि स्थानीय भगवती मन्दिरमा जम्मा हुन थाल्छन्। दिनको समयमा शान्त मन्दिर त्यो रात बत्तीहरू जलाइने भएकाले एक रङ्गीन संसारमा परिणत हुन्छ। भगवती जात्रामा धेरै मानिस लाखेका रूपमा परिचित हुन चाहन्छन्। नेवारी संस्कृतिमा लाखे एक राक्षस हो, जो जङ्गलबाट अन्य



दुष्ट प्राणीबाट ग्रामीणलाई बचाउन उभिएको हुन्छ। यो पर्व जसले शाब्दिक रूपमा तानसेनलाई हरेक वर्ष उज्यालो दिन्छ। यो देवी भगवतीको पूजाभन्दा धेरै फराकिलो अर्थमा छ। विसं १९९२ मा श्री ३ जुद्धशमशेरबाट मन्दिर जीर्णोद्धार गराउने हुकुम प्रमाङ्गी अनुसार उजिरसिंहकै सन्तानले मन्दिरको २०३१ सालमा मर्मत सम्भार गरेका थिए। तत्कालीन राजा वीरेन्द्रबाट त्यसबेला मर्मतका लागि एक लाख रुपियाँ निकासा गराएको देखिन्छ।

बडाकाजी अमरसिंह थापाका जिजुहजुरबा वीरभद्र थापा पृथ्वीनारायण शाहका सुयोग्य भारदार हुन्। बाजे काजी अमरसिंह थापा पनि बाकुमगढी युद्ध (पाल्पामा आक्रमण गर्दा) का नायक र पाल्पाका पहिलो प्रशासक (जनरल) हुन्। बुवा नयनसिंह थापाले नेपाल एकीकरणकै अभियानमा पन्जाबका राजा रणजीतसिंहका फौजसँग काँगडाको युद्धमा वीरगति प्राप्त गरेका थिए। उजिरसिंहका बावु नयनसिंह, बाजे काजी अमरसिंह थापा, जिजुबाजे बडाकाजी अमरसिंह थापा, भाइ नेपालका प्रधानमन्त्री माथवरसिंह थापा, दिदी गणेशकुमारी जङ्गबहादुर राणाकी आमा र बहिनी महारानी ललितत्रिपुर सुन्दरी पनि नेपाल एकीकरण अभियानमा समर्पित भएका थिए।

राष्ट्रनिर्माणमा उनीहरूको योगदान कम छैन। देशको अस्तित्व रक्षाका निम्ति जिउज्यानको बाजी लगाएर बल र बुद्धि दुवै उपयोग गरी वैरीसँग लड्ने नेपाल आमाका वीर सपूतहरूमध्येका वीरोत्तम योद्धा कर्णेल उजिरसिंह थापा हुन्। बुटवल र स्युराज (कपिलवस्तु) उजिरसिंहको पुरुषार्थको पौरख हो भन्दा पनि अतिशयुक्ति हुँदैन।

उजिरसिंह थापाको जन्म विसं १८५२ चैत्र कृष्ण प्रतिपदाका दिन भएको थियो। पाल्पामै कामको धपडी र औलो रोगका कारण गम्भीर बिरामी हुँदा उनलाई उपचारका लागि काठमाडौँ लगियो तर २९ वर्षको कलिलो उमेरमा विसं १८८१ मङ्सिर १२ गते उनको निधन भएको थियो। नेपालको एकीकरण, संरक्षण र संवर्धनमा आजसम्म हजारौँले रगत र पसिना बगाएका छन्। यिनीहरूमा उजिरसिंह थापाको बलिदानी अनुपमेय र अविस्मरणीय छ। पाल्पाको तानसेन र जितगढीमा उजिरसिंह थापाको पूर्णकदको सालिक बनाइएको छ र हरेक वर्ष सिन्दूर जात्रा गरी विजय उत्सव मनाइन्छ।

नेवारी संस्कृतिमा लाखे एक राक्षस हो, जो जङ्गलबाट अन्य दुष्ट प्राणीबाट ग्रामीणलाई बचाउन उभिएको हुन्छ।



पुरुषार्थी उजिरको कामको अनुसरण र नामको स्मरणले मात्र पनि नेपाल र नेपाली इतिहास थप गौरवशाली बन्ने छ। पुर्खाको पौरखलाई संरक्षण र संवर्धन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। उनले आफूलाई पूर्ण रूपमा देशका लागि समर्पण गरे। आफ्ना लागि समय नै बचाएनन्। देशका लागि तन, मन, धन बिसर्जित गर्दै गए। उनको जीवन देशभक्ति कार्यले ज्योतिष्क बन्यो। मानौँ उनी यस लोकका नै होइनन्, आलोकको लोकबाट नेपालको नाक बचाउन अवतार लिएर आएका हुन्।

उनको जीवनी पढ्दा जगमग–जगमग गर्दै चम्किँदै गरेको अनुभूति हुन्छ। लाग्दछ अन्तर्ज्वालालाई उनले आफ्नो सर्वाङ्गमा अपनाएको हुँदा नै सफल नेतृत्वको कारण आज नेपाल उज्ज्वल र जाज्वल्य बनेको छ। उनको चरित्र पाठ बन्न पुगेको छ। बाँच्नु उनको आफ्नो थिएन, देशको शिर उच्च बनाउनका लागि थियो। ■

पानी पिउनुहोस्, स्वस्थ रहनुहोस्

■ तुम्नो कुलुङ

हरेक दिन बिहानै उठेर मनतातो पानी कम्तीमा एक–डेढ गिलास र बढीमा तीन–चार गिलास पिउने गरेमा हाम्रो स्वास्थ्यमा धेरै फाइदा पुग्छ। अचेल चिकित्सक र जनस्वास्थ्य विद्हरूले राति सुत्नुअघि पनि मनतातो पानी एक–डेढ गिलास पिउन सल्लाह दिने गरेका छन्।

हाम्रो शरीरमा पानीको ज्यादै महत्त्व रहेको छ तर पनि हामीले बिहान उठेर खाली पेटमा मनतातो अथवा चिसै पिउन सक्नेले चिसै भए पनि पानी पिउन खोज्दैनौँ, किन ?

हामीले बिहान उठ्नासाथ खाली पेटमा एक/डेढ गिलासदेखि तीन–चार गिलास (आफ्नो अवस्था अनुसार) पानी पिउनाले अनेक समस्याबाट मुक्ति पाउने बाटो खुल्छ। ग्यास्ट्रिक, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, क्यान्सर, क्षयरोग जस्ता समस्या नियन्त्रणमा यसबाट सहयोग पुग्दछ। पानी पिएपछि मात्र दाँत माझ्नु पर्दछ। साथै पानी पिएको कम्तीमा ४५–५० मिनेटसम्म केही पनि खानु हुँदैन। त्यसरी दैनिक स्वनियमभित्र बसेर पानी पिउने गरेमा शरीरलाई स्फूर्त र स्वस्थ राख्न ठूलो मद्दत पुग्दछ।

नेपाली समाजमा एक उखान प्रचलित छ, 'आकाशको केतु पातालको राहु, एक पटक आफैँलाई नपरी कसरी चेतुँ।' यसैले समस्या आइहाल्नुभन्दा पहिले नै बिहान पानी पिउने अभ्यास गरिहाल्नु बुद्धिमानी हुन्छ। ■





बहुउपयोगी
बाबरी फूल



■ डा. माधव अधिकारी

नेपाल प्राकृतिक स्रोतसाधन र सुन्दरताले भरिपूर्ण छ। समग्र नेपालीको जीविकोपार्जन, विकास र प्रगतिमा यहाँ रहेका प्राकृतिक सम्पदाको उचित व्यवस्थापन र दिगो उपयोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। प्राकृतिक सम्पदाहरूमध्ये वन र त्यहाँभित्र पाइने जडीबुटी तथा गैरकाष्ठ वन पैदावारको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ। देशभित्र पाइने सूचीकृत करिब सात सय प्रजातिका जडीबुटी वनस्पति नेपाल र नेपालीका लागि मात्र होइन समग्र जीवजन्तु,





मानवजाति र विश्व समुदायलाई प्रकृतिको अद्वितीय उपहार मान्न सकिन्छ ।

अपार सम्भावना बोकेका महत्त्वपूर्ण जडीबुटी र गैरकाष्ठ वन पैदावार देशको समग्र विकासको महत्त्वपूर्ण साधन हुन् । यार्सागुम्बालगायत अन्य महत्त्वपूर्ण जडीबुटीको बिक्री वितरणबाट दार्चुला, जुम्ला र डोल्पालगायतका जिल्लामा करोडौँ रुपियाँ बर्सेनि भित्रिने गर्दछ । जडीबुटीकै कुरा गर्दा बहुउपयोगी 'फ्रेन्च बासिल अथवा बाबरी फूल' लाई बिर्सन हुँदैन ।

फ्रेन्च बासिलको स्थानीय नाम बाबरी फूल हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा स्विट बासिल, कमन बासिल भनिन्छ तथा यसको वैज्ञानिक नाम ओसिमम बेसिलिकम हो । लेविएटी/लेसिएसी वानस्पतिक परिवारमा पर्ने यो ६० देखि ९० सेन्टिमिटरसम्म उचाइ भएको सोझो झ्वाम्म परेको तथा कडा गन्ध भएको एक वर्षे अकाष्ठीय बिरुवा हो । यसका पात साधारण किसिमका हुन्छन्, जुन डाँठमा एक अर्कामा सोझै विपरीत दिशामा अण्डाकार रहन्छन् ।



फ्रेन्च बासिल त्यसमा पाइने रासायनिक तत्त्व र भौगोलिक क्षेत्र अनुसार चार प्रकारका छन् : युरोपियन स्विट बासिल, रियुनियन बासिल, मिथाइल साइनामेट बासिल, इयुगेनोल बासिल ।

यसका पात ३.७५ सेन्टिमिटरदेखि पाँच सेन्टिमिटर लामा, चिल्लो भएको र पात जोड्ने पेट्नो सानो तथा केही भागमा झुस भएको हुन्छ भने फूल ०.७२ देखि १.२५ सेन्टिमिटर लामा हुन्छन् । प्याजी रङका सुगन्धित फूल डाँठमा माथितिर कलिला र छिप्पिएका तलतिर रहेको हुन्छ । यसको बीउ दुई मिलिमिटर लम्बाइ भएका साना साना र कालो रङका हुन्छन् । यसको बीउलाई कात्तिकदेखि फागुनसम्म ठाउँ अनुसार सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।

यसका प्रजाति प्राकृतिक रूपमा दुवै गोलार्धको तातो हावापानी भएको तथा समुद्र सतहदेखि १८ सय मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छन् । मुख्यतया यसका प्रजाति अफ्रिका, दक्षिण अमेरिका र एसियामा फैलिएका छन् । नेपालमा यो प्राकृतिक रूपमा पाइँदैन तर यसलाई खेती गरिएको हामी देख्न सक्छौँ । यसबाट प्राप्त हुने मुख्य रासायनिक तत्त्व च्याभिकोल र लिनालुल हुन् ।

यसको खेती नेपाललगायत दक्षिण पश्चिम एसिया तथा भारत, श्रीलङ्कामा गरिन्छ । फ्रेन्च बासिल

त्यसमा पाइने रासायिनक तत्त्व र भौगोलिक क्षेत्र अनुसार चार प्रकारका छन् : युरोपियन स्विट बासिल, रियुनियन बासिल, मिथाइल साइनामेट बासिल, इयुगेनोल बासिल। नेपालमा युरोपियन स्विट बासिल खेती गरिँदै आएको छ।

फ्रेन्च बासिलको खेतीका लागि बलौटे, मलिलो र पानी नजम्ने माटो उपयुक्त हुने गर्दछ। चिम्टाइलो माटो र सेपिलो ठाउँमा यसको खेती उपयुक्त मानिँदैन। तातो हावापानी भएको र प्रायः घाम लाग्ने ठाउँमा यसको खेती सप्रिन्छ। नेपालमा यसको खेती तराईदेखि पहाडी भागमा गर्न सकिने भए पनि तराई क्षेत्रमा बढी खेती गरिन्छ।

बढी पानी पर्ने ठाउँ यसका लागि उपयुक्त मानिँदैन। वर्षातभन्दा अघि बाली लिन सक्ने गरी यसको खेती गर्नुपर्दछ। साउनपछि खेतबारीमा रहेका बिरुवामा पानीका कारणले पात च्यातिने, भुइँमा खस्ने भई बाली उत्पादनमा कमी आउने भएकाले माघ–फागुनदेखि साउन–भदौसम्ममा यो खेती गरी उत्पादन लिइसक्नु पर्छ। यो बिरुवा एक वर्षे बाली भएको हुँदा प्रतिवर्ष खेती गर्नुपर्ने हुन्छ र सोही अनुसार नर्सरी तयार गरी बिरुवा उत्पादन गर्नु पर्दछ।



बिरुवामा सेता फल एकनासकै फल्न थाल्छन् र फेदका पात साधारण पहेँलो रङमा परिवर्तित हुन थाल्छन्, त्यसै समयलाई बाली लिन योग्य समय मानिन्छ।

आवश्यक मलजल र खनजोत गरी तयार पारिएको जग्गामा चैत महिनाभित्र बिरुवा रोप्नु पर्दछ। बिरुवा रोप्नुभन्दा अगाडि खेती गर्ने जग्गामा डिल बनाई साना साना भागमा विभाजन गर्दा पछि सिँचाइलाई सजिलो हुन्छ। फ्रेन्च बासिल मुख्यतयाः सुक्खा समयमा खेती गरिने प्रजाति हो। त्यसैले यसको सिँचाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ। साथै बिरुवा रोपेको एक महिनापछि यसको गोडमेल गर्नु पर्दछ। यसमा कहिलेकाहीँ पात बटार्ने कीरा, पातमा दाग र लाइलाउने जस्ता कीराको प्रकोप तथा रोगले हानि पुऱ्याउन सक्ने हुनाले विभिन्न जैविक विषादीको आवश्यक मात्रामा प्रयोग गरी कीरा तथा रोग नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।



फ्रेन्च बासिलको बिरुवा रोपेको आठदेखि १२ हप्ताभित्र बाली उत्पादन लिन सकिन्छ। जतिबेला बिरुवामा सेता फल एकनासकै फल्न थाल्छन् र फेदका पात साधारण पहेँलो रङमा परिवर्तित हुन थाल्छन्, त्यसै समयलाई बाली लिन योग्य समय मानिन्छ। घाम लागेको दिन धारिलो हँसियाले जमिनभन्दा अलि माथिबाट काटी बाली सङ्कलन गर्न सकिन्छ। यसरी पहिलो बाली लिएपछि दोस्रो बाली २० देखि ३० दिनपछि लिन सकिन्छ। तेस्रो बाली लिँदा वर्षातको कारणले पात झर्ने र बढी पानी भएर बिरुवा मर्ने भएकाले तेस्रो बालीमा उत्पादन कम हुने गर्दछ।



प्रशोधन गरेको तेललाई फिल्टर पेपर वा सफा सेतो मलमलको कपडामा कपास राखी छानेर यसमा रहेका बाह्य वस्तु हटाई स्टिल वा आल्मुनियमको भाँडामा घाम नपर्ने, चिसो तथा ओभानो ठाउँमा भण्डारण गर्नु पर्दछ ।



यसको पूरै बिरुवा वा फूलबाट मात्रै पनि तेल उत्पादन गर्न सकिन्छ । पूरै बिरुवा राखेर प्रशोधन गरी तेल निकाल्नेभन्दा फूलको माथिको भाग मात्र सङ्कलन गरी प्रशोधन गरेमा उच्च गुणस्तरको तेल प्राप्त गर्न सकिन्छ । साथै प्रशोधन गरेको तेललाई फिल्टर पेपर वा सफा सेतो मलमलको कपडामा कपास राखी छानेर यसमा रहेका बाह्य वस्तु हटाई स्टिल वा आल्मुनियमको भाँडामा घाम नपर्ने, चिसो तथा ओभानो ठाउँमा भण्डारण गर्नु पर्दछ ।

फ्रेन्च बासिल खाद्य र औषधीय दुवै रूपमा प्रयोग हुने गर्दछ । यसको जरा, काण्ड, पात, बीउ आदि सम्पूर्ण भाग उपयोगी हुन्छ । विभिन्न देशमा यसको तेल खाद्यवस्तु, चकलेट, चुइगम, सौन्दर्य प्रसाधनका वस्तु, साबुन, अत्तर, क्रिम, दन्तमञ्जन आदि बनाउनमा प्रयोग हुने गर्दछ । धेरै पकाइएका खाद्य पदार्थ, मासु, अचार, पेय पदार्थलाई सुगन्धित बनाउनसमेत यसको तेल प्रयोग हुने गरेको छ । यसलाई औषधीय रूपमा समेत प्रयोग गर्छन् । टाउको दुखेको, बाथरोग, सास गनाउने आदिको उपचारमा यसलाई प्रयोग गरिन्छ ।



पातबाट घाँटी, कान र छालासम्बन्धी रोगमा प्रयोग हुने औषधी बनाइन्छ भने महमा मिसाएर यसको पातको रस खानाले असाध्यै बिग्रिएको रुघा पनि निको हुन्छ । यसको बीउलाई पिसाब पोल्ने, कब्जियत, झाडापखाला, आउँ तथा पायल्सको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

निष्कर्षमा भन्नु पर्दा फ्रेन्च बासिल विभिन्न आर्युवेदिक औषधी, तेल, खाद्यवस्तु, चकलेट, सौन्दर्य प्रसाधनका सामान, साबुन, अत्तर, क्रिम बनाउन प्रयोग हुने भएकाले यसको माग विश्वबजारमा बढ्दो छ । नेपालको हावापानी र प्राकृतिक तथा भौगोलिक बनावटको आधारमा हाम्रो देशमा फ्रेन्च बासिल खेतीको प्रचुर सम्भावना रहेको छ । ■

– लेखकले गुणस्तर जीवन विषयमा विद्यावारिधि गरेका छन् ।



अमेरिकी गृहयुद्धकालको भएर पनि चर्चामै रहेको एक रहस्य हो 'एन्जेल्स ग्लो' । यस रहस्यमय घटनाका बारेमा समय समयमा धेरै चर्चा गरिएको छ तर मन बुझ्ने गरी कसैले रहस्योद्घाटन गर्न सकेका छैनन् । गृहयुद्धका बेला सिलोहको लडाइँमा दुई दिनसम्म वर्षाबीच हिलोमा पल्टिएका सिपाहीको शरीरमा लागेको घाउ रात भयो कि चम्किन थाल्थ्यो ।

जो जो सिपाहीको घाउबाट यस्तो विचित्रको उज्यालो आयो तिनलाई चोट लागेका अन्य सिपाहीको दाँजोमा बढी राहत मिलेको त्यस समयका चिकित्सकले पत्ता लगाए तर त्यस्तो किन भयो कसैलाई थाहा भएन ।

झन्डै एक सय ४० वर्षपछि आधुनिक विज्ञानले यसको उत्तर दिन खोजेको छ । सन् २००१ मा स्कुले विद्यार्थी १७ वर्षका बिल मार्टिन र उनका सहपाठी जोनाथन कर्टिसले 'एन्जेल्स ग्लो' का बारेमा प्रकाश पारे । यस खोजले अन्तर्राष्ट्रिय विज्ञान मेलामा उनीहरु सबैको नजरमा समेत परे । उनीहरुले खोजेको तथ्य अनुसार गृहयुद्धकालमा चोट लागेका सिपाहीको शरीर 'बायोल्युमिसेन्ट ब्याक्टेरिया, फोटोरह्याबडस ल्युमिनेसेन्स' को वृद्धिमा सहयोगी हुने गरी चिसो भएको हुनु पर्छ । यी ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमणले राति घाउ चम्किने र ज्यान जोखिममा पार्ने घातक ब्याक्टेरियासमेत मरेर उनीहरु बाँचेको मार्टिन र कर्टिसको खोजमा उल्लेख गरिएको छ । ■

-युवामञ्च

प्राचीन इजिप्टमा हेराक्लेइअन नामक एक सहर थियो । यस सहरलाई थोनिससमेत भनिन्थ्यो । यो सहर कालान्तरमा समुद्रमा डुब्यो । डुबेको हेराक्लेइअन सहरबाट आधुनिककालमा खोजकर्ताले विशाल शिलापत्र निकालेका छन् ।

हेराक्लेइअन प्राचीन इजिप्टको अन्तकालमा एक प्रमुख र प्रभावशाली बन्दरगाह सहर थियो । समय बित्दै जाँदा अनेक कारणले यो सहर समुद्रमा समाहित भयो । समुद्रको सतह बढ्नु, भू-अवतलन तथा प्राकृतिक विपत् जस्ता समस्या यस सहरले बेहोरेको हुनु पर्छ ।

शताब्दीयौँदेखि हेराक्लेइअनको अस्तित्व ऐतिहासिक पुस्तक र प्राचीन ग्रन्थहरुमै सीमित थियो । यसकारण यसको वास्तविकतामा समेत आशङ्का गरिन्थ्यो । समुद्रको पिँधबाट शिलापत्र निकालिएपछि हेराक्लेइअन सहरको वास्तविकता सबैलाई थाहा भएको छ ।

खोज गरिएको शिलालेखमा उल्लेख गरिएका शब्दले सहरको सांस्कृतिक, शासन र ऐतिहासिक घटनाका बारेमा मौलिक जानकारी प्रदान गरेको छ । शिलालेखको अध्ययन गरी हेराक्लेइअनको प्राचीन महत्त्व, सहरको अवस्था र प्राचीनता बारेमा अध्ययन गर्न सहयोग पुगेको छ । साथै यस प्रकारको खोजले एक समृद्ध सभ्यताको अध्ययनमा एक नयाँ दृष्टिकोण प्रदान गरेको छ । ■

-युवामञ्च



जोखिम छ
भिपिएन प्रयोगमा





■ अजय शर्मा

सामाजिक सञ्जाल टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाइएपछि नेपालमा भिपिएनको चर्चा एकाएक चुलिएको छ । गत कात्तिक २७ गतेको मन्त्रीपरिषद् बैठकले टिकटक प्रयोगमा रोक लगाउने निर्णय गरेको थियो ।

नियमित रूपले नेपालभित्र टिकटक चल्न छाडेपछि त्यसका कतिपय प्रयोगकर्ता वैकल्पिक उपायको खोजीमा फ्रि भिपिएन, प्रोक्सी, ओपन डिएनएस तथा निःशुल्क एप डाउनलोड गरेर त्यसमा पहुँच राख्न थाले । साइबरविज्ञहरूले इन्टरनेटमा उपलब्ध हुने फ्री भिपिएन, प्रोक्सी, ओपन डिएनएस तथा निःशुल्क एप चलाउँदा डाटा सुरक्षाको जोखिम हुन सक्ने भन्दै प्रयोगकर्तालाई सचेत रहन आग्रह गरेका छन् ।

भिपिएन के हो ?

भिपिएनको पुरा रूप 'भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क' हो । भिपिएन एउटा यस्तो प्रविधि हो जसले इन्टरनेट

साइबर सुरक्षाविद्हरूले यसलाई डिजिटल अङ्गरक्षक पनि भन्ने गर्छन् । जो सधैँ प्रयोगकर्ताको डाटाको गोपनीयता राख्न २४ सै घण्टा दिन रात खटिरहन्छ ।

प्रयोगकर्ताको वास्तविक लोकेसन (स्थान) लुकाइदिन्छ र इन्टरनेटसँग जोडिएका स्थानीय बन्देजलाई हटाइदिन्छ। यस प्रविधिले डिजिटल संसारमा तपाईंको डाटा सुरक्षा गर्दै तपाईंको गोपनीयताको रक्षा गर्छ।

साइबर सुरक्षाविद्हरूले यसलाई डिजिटल अङ्गरक्षक पनि भन्ने गर्छन्। जो सधैँ प्रयोगकर्ताको डाटाको गोपनीयता राख्न २४ सै घण्टा दिन रात खटिरहन्छ। त्यसैले अहिले भिपिएनलाई सबै क्षेत्रमा प्रयोग हुने एक सुरक्षित प्रविधिका रूपमा लिइन्छ। यो प्रविधि विशेषगरी वित्तीय तथा साइबर सुरक्षा कम्पनीहरूले बढी प्रयोग गर्छन्।

वित्तीय तथा साइबर सुरक्षा कम्पनीहरूमा प्रयोग हुने भिपिएन सम्बन्धित कम्पनीले आफैँले बनाएका वा शुल्क तिरेर भरपर्दो कम्पनीबाट किनेर चलाउने गर्छन्। सुरक्षित भिपिएन प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने यसले तपाईंको सबै डाटालाई 'इन्क्रिप्ट' गरेर सुरक्षित गर्दछ।

साइबर सुरक्षाविद्हरूका अनुसार विशेष सुरक्षा अपनाएर निर्माण गरिएका यस्ता सुरक्षित भिपिएनहरूले डाटा सुरक्षामा खतरा बढाउँदैनन्। बरु यस्ता भिपिएनले डाटा सुरक्षामा थप सहयोग गर्छन्।





साइबर सुरक्षाविद्हरूका अनुसार विशेष सुरक्षा अपनाएर निर्माण गरिएका यस्ता सुरक्षित भिपिएनहरूले डाटा सुरक्षामा खतरा बढाउँदैनन्। बरु यस्ता भिपिएनले डाटा सुरक्षामा थप सहयोग गर्छन्। तर सार्वजनिक रूपमा निःशुल्क उपलब्ध भिपिएन प्रयोग गर्दा प्रयोगकर्ताको डाटा चोरी हुने जोखिम बढ्छ। त्यसैले आमभिपिएनका प्रयोगकर्तालाई सुरक्षित भिपिएनबारे जानकारी नहुँदा जोखिम निम्तिने सम्भावना रहने गर्छ।

सामान्य रूपमा भन्नुपर्दा कुनै पनि निःशुल्क दाबी गरिने सेवा वा वस्तुको पछाडि कुनै न कुनै स्वार्थ जोडिएको हुन्छ। त्यसैले निःशुल्क छ भन्दैमा शतप्रतिशत असुरक्षित हुन्छ भन्न सकिन्न तर निःशुल्क भिपिएनका प्रयोगकर्ता कतिबेला जोखिममा पर्छन् भन्ने कुराको कुनै ग्यारेन्टी हुँदैन। त्यसैले सकभर यस्ता निःशुल्क भिपिएन चलाउँदै नचलाउनु नै राम्रो।



अर्को कुरा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध भिपिएन प्रदायक कम्पनीहरूले प्रयोगकर्ताका सबै जानकारी भण्डारण गरेका हुन्छन्। यस्ता कम्पनीले प्रयोगकर्ताको डाटा ब्राउजिङ हिस्ट्री, लोकेसन र अन्य यस्ता थुप्रै गोप्य कुरा भण्डारण गरेर राख्छन्। त्यसैले प्रयोगकर्ताको डाटा त्यस्ता कम्पनीले सुरक्षितसँग नराख्दा वा यस्ता सूचना अन्य कम्पनी (थर्ड पार्टी) लाई बेच्दा प्रयोगकर्ता जोखिममा पर्न सक्छन्।

अर्को कुरा भिपिएन एपका नाममा गलत उद्देश्य राखेर आएका कतिपय कम्पनी वा व्यक्तिले



त्यसैले भिपिएन एप राखेकै भरमा प्रयोगकर्ताको मोबाइल तथा कम्प्युटरमा लगइन भएका वित्तीय कम्पनी वा बैङ्कका खाता रित्तिएका घटना सुन्नमा आउने गर्छ।

साइबर सुरक्षाविद्हरूले सकभर निःशुल्क भिपिएन प्रयोग नगर्ने, भिपिएन चलाउनै पर्छ भने सूचना प्रविधिका जानकारबाट निर्माण गरिएका सेवा लिने वा यस्ता सेवा खरिद गरेर मात्र चलाउने सुझाव दिने गरेका छन्। अन्य देशमा सरकारले विभिन्न वेबसाइट वा एपमा प्रतिबन्ध लगाउँदा प्रयोगकर्ताले भिपिएन एप, प्रोक्सी, ओपन डिएनएसलगायतका उपायबाट यस्ता सेवा चलाउने गर्छन्। चीनमा फेसबुक, ह्वाट्सएप, जिमेल, गुगल म्यापलगायतका एप र विभिन्न वेबसाइट प्रतिबन्ध छन् तर त्यहाँ पनि यस्ता एप तथा वेबसाइटका प्रयोगकर्ताले भिपिएन वा अन्य माध्यमबाट सेवा लिने गर्छन्।

प्रयोगकर्ताको मोबाइल डिभाइसमा भाइरस वा मालवेयर फैलाउन सक्छन्। यस्ता एपले एकातर्फ भिपिएन सेवा त दिइरहेका हुन्छन् भने अर्कोतर्फ आन्तरिक रूपमा प्रयोगकर्ताको डिभाइसमा मालवेयर प्रवेश गराएर आफ्नो स्वार्थ पूरा गरिरहेको हुन सक्छ।

साथै यस्ता असुरक्षित कम्पनीबाट निर्माण भएका एपले प्रयोगकर्ताको गोप्य सूचना लिइरहेका हुन सक्छन्।

भिपिएन रोक्न सम्भव छ ?

यसको सहज उत्तर हो, सबै भिपिएन रोक्न सम्भव छैन। साइबर सुरक्षा जानकारहरूका अनुसार भिपिएन पूर्ण रूपमा रोक्न सकिँदैन। यसका लागि डोमेन 'ब्लक' तथा 'कन्टेन्ट फिल्टरिङ' का लागि पर्याप्त पूर्वाधार चाहिन्छ। इन्टरनेट सेवा प्रदायक कम्पनी र नेपाल सरकारसँग समेत

पचास वर्षअघि साउदी अरबका राजा फैसलले सम्पूर्णतया जैवइन्धन निर्यात बन्द गरेर प्यालेस्टाइनका लागि ऐतिहासिक कदम उठाएका थिए। सन् १९६४ देखि १९७५ सम्म शासन गरेका राजा फैसलले पश्चिमी राष्ट्रहरुद्वारा इजरायललाई समर्थन गरेको विरूद्धमा इन्धन आपूर्तिमा प्रभावशाली बन्देज लगाएर घोर



विरोध जनाएका थिए। जसका कारण सन् १९७३ मा विश्वमा जैवइन्धनको ठूलो सङ्कट उत्पन्न भएको थियो।

व्यापक विवाद उत्पन्न भएपछि उनले साउदी अरबको प्रशासनतन्त्रलाई स्थिर राखे तथा साउदी अरबमा आफ्नो लोकप्रियता अझै बढाए। दुर्भाग्य नै मान्नु पर्छ सन् १९७५ मा उनको हत्या गरिएको थियो। ■

-युवामञ्च

यस्तो प्रविधि र पूर्वाधार छैन ।

यसका लागि सरकारले ठूलो राशि खर्च गर्नुपर्छ । यति गरे पनि भिपिएन पूर्ण रूपमा 'ब्लक' गर्ने भन्ने कुरा प्रविधिको संसारमा सामान्य रूपमा भन्नु पर्दा असम्भव जस्तै हो ।

भिपिएन प्रयोग गर्नु ठिक वा बेठिकको बहसभन्दा पनि यसको सुरक्षित प्रयोग र असुरक्षित प्रयोगले के कस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छन् भन्ने कुरा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ । प्रयोगकर्ताले निःशुल्क भिपिएन, सुरक्षित भिपिएन र असुरक्षित भिपिएनलगायतका कुराको प्राविधिक जानकारी लिनुपर्छ ।



भिपिएनका फाइदा :

सुरक्षित भिपिएनले प्रयोगकर्तालाई थप सुरक्षा दिएर इन्टरनेटमा सुरक्षित पहुँच दिने काम गर्छ । साइबर अपराधीहरूको आक्रमणबाट जोगाउने काम सुरक्षित भिपिएनले गर्छ ।

सुरक्षित भिपिएनको प्रयोग गरेर तपाईं बेनामी वेब ब्राउजिङ गर्न सक्नुहुन्छ ।

यसको प्रयोगले तपाईंको इन्टरनेट गतिविधिमा कसैले पनि जासुसीका लागि सहज रूपमा प्रवेश गर्न सक्दैन ।

सुरक्षित भिपिएनले भौगोलिक स्वतन्त्रता दिन्छ । यसको अर्थ यदि कुनै एप वा वेबसाइट तपाईं बस्ने क्षेत्रमा उपलब्ध छैन भने यसको प्रयोगले त्यस्ता सामग्रीमा सहजै पहुँच दिन्छ ।

भिपिएनका सीमा :

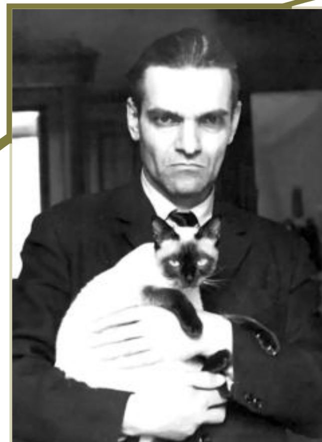
भिपिएन निःशुल्क सेवा होइन । यदि तपाईं सुरक्षित र भरपर्दो भिपिएन प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले मासिक वा वार्षिक शुल्क तिर्नुपर्छ ।

सुरक्षित भिपिएनको प्रयोग गरेर तपाईं बेनामी वेब ब्राउजिङ गर्न सक्नुहुन्छ ।

निःशुल्क भिपिएनले प्रयोगकर्ताको डाटा सुरक्षामा समस्या पार्न सक्छ । यसबाट साइबर आक्रमण र डाटा असुरक्षा निम्त्याउन सक्छ । गलत उद्देश्य राखेर निर्माण गरिएका कतिपय भिपिएनले प्रयोगकर्ताको गतिविधि गैरकानुनी रूपमा निगरानी तथा जासुसी गरेर 'थर्ड पार्टी' लाई डाटा बेच्ने काम गर्छन् ।

भिपिएनको प्रयोगले तपाईंको इन्टरनेट गतिलाई सुस्त गर्न सक्छ ।

निःशुल्क रूपमा पाइने भिपिएनले प्रयोगकर्ताको 'लग' तथा डाटा हेर्न सक्छ । असुरक्षित भिपिएनले प्रयोगकर्ताको डाटा तथा 'लग' आफ्नो सर्भरमा सेभ गर्छन् । ■



युरी क्नोरोजभ एक सोभियत भाषाविज्ञानी हुन्, जसले सन् १९५३ मा माया सभ्यताको लिपि अनुवाद गरेका थिए । युरीमा एउटा विचित्रको बानी के थियो भने उनी आफ्नो सियामिज (विगतको सियाम र वर्तमानको थाइल्यान्डको बिरालो भएकाले सियामिज नाम परेको) बिरालो आसियालाई आफ्ना कैयौं कार्यमा सह-लेखकका रुपमा नाम सूचीबद्ध गर्दथे । उनको यस कदमले सम्पादकहरु क्रुद्ध हुन्थे र बिरालोको नाम हटाइदिन्थे ।

यति मात्र होइन युरीले आफ्नो आधिकारिक तस्बिरमा आसियासँगको तस्बिर राख्न खोज्दथे र त्यसलाई समेत सम्पादकहरुले सम्पादन गरिदिन्थे । ■

-युवामञ्च

टिपन टापन

पहिलो पत्रिका कहिले प्रकाशित भयो ?


Daily Intelligencer.

सोह्रौँ शताब्दीमा जर्मनीको अन्तर्राष्ट्रिय समूह Fuggers ले समाचारपत्र सुरु गरेको थियो। यसको मुख्य उद्देश्य व्यापार प्रवर्धन भए पनि यसले समाचार सम्प्रेषणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गऱ्यो। यसैगरी भेनिसमा पनि सरकारले Notizie Scritte नामको पत्रिका प्रकाशन सुरु गरेको थियो तर अचेल हामीले पढ्ने खालको समाचारपत्र भने पहिलो चोटि सन् १६६३ मा लन्डनमा प्रकाशित भएको थियो। जसको नाम थियो Intelligencer। त्यतिबेला कागजको उपलब्धता तथा अन्य प्राविधिक कारणले हप्तामा एक चोटि मात्रै पत्रिका छापिन्थ्यो। यसैगरी अमेरिकामा सन् १६९० मा Public Occurances नामको पत्रिका सुरु गरियो तर त्यो लामो समय टिकेन।

किन मान्छेपिच्छे औँठाछाप फरकफरक हुन्छ ?



सुन्दा अचम्म लाग्न सक्छ जुम्ल्याहा सन्तान या उस्तै देखिने मान्छेमा समेत एकै किसिमको मिल्ने औँठाछाप हुँदैन। यही तथ्य रहस्य पत्ता लगाउन अपराध अनुसन्धान गर्न र चोर पक्रिनमा उपयोगीसिद्ध भएको छ। मानिसको छालाको तन्तुका दुई तह हुन्छन्। भित्री तह बाक्लो हुन्छ जसलाई कोरियम भनिन्छ भने बाहिरी तहलाई एपिडेर्मिस भनिन्छ, जुन पातलो हुन्छ। चिसो रगत हुने प्राणीका छालाका यी दुई तह एकआपसमा टम्म मिलेका हुन्छन् र पर्वतका प्याटर्न देखिन्न तर मानिसमा भने निश्चित आकारको प्याटर्न निर्माण भएको हुन्छ। जसले गर्दा मान्छेपिच्छे औँठाछाप फरकफरक हन्छ। औँठाछापको वर्गीकरण गर्ने पद्धतिको विकास एड्वार्ड हेनरीले गरेका थिए।

चिकित्सकले किन बिरामीको नाडी छाम्छ ?

मानिसको मुटु हरदम चलिरहन्छ। मुटुको प्रत्येक धड्कनसँगै धमनी हुँदै शरीरमा रक्तसञ्चार हुने गर्छ। मुटुको यही खुम्चिने र फुक्ने क्रियाले नै धमनीमा स्पन्दन पैदा गर्छ। चिकित्सकले नाडी छामेर मुटुको धड्कन गन्न सक्छन्। धड्कनले नाडीको दर निर्धारण गर्छ। मुटु कत्तिको धड्किँदैछ र कत्तिको बलियो छ भन्ने कुरा नाडीले नै बताउँछ। यदि नाडीको चाल अनियमित छ भने शरीर र मुटु ठीक छैन भन्ने ठान्नुपर्छ। स्वस्थ मानिसको नाडी प्रतिमिनेट लगभग ७५ चोटि धड्कन्छ। पाको व्यक्तिको भन्दा बच्चाको नाडीको धड्कन दर बढी हन्छ। नवजात शिशुमा नाडीको चाल प्रतिमिनेट १४० सम्म पुग्छ भने वृद्धहरूमा लगभग ६० पटकसम्म हुन्छ।



एसियाली खेलकुद कहिले र कहाँ सुरु भयो ?



एसियाली खेलकुद सुरु गर्ने श्रेय भारतीय प्रोफेसर गुरुदत्त सोन्धीलाई जान्छ। पहिलो एसियाली खेलकुद सन् १९५१ मार्चमा नयाँ दिल्लीमा आयोजना गरिएको थियो। त्यसमा दस देशले भाग लिएका थिए।

रुखको उमेर कसरी पत्ता लगाउने ?



रुख जतिजति बूढो हुँदै गयो उतिउति यसको बोक्राभित्रको गिँड मोटो हुँदै जान्छ। त्यसैगरी गर्मी ठाउँको रुखभन्दा जाडो ठाउँको रुख कडा हुन्छ। यसले गर्दा रुखको भित्र रिङ अर्थात् चक्र जस्तो संरचना बन्दछ। यी रिङ खैरो या घिउ रङका हुन्छन्। यसको बीचको भागलाई पीठ भनिन्छ। गिँडमा रहेको रिङ गनेर रुखको वास्तविक उमेर पत्ता लगाइन्छ।

आकाश किन नीलो देखिएको ?

वास्तवमा आकाश भनेकै पृथ्वी वरिपरि हावाको ढकनी हो। सूर्यको प्रकाशबाटै आकाशले रङ प्राप्त गर्छ। पृथ्वीको वायुमण्डल बाहिर हावा र अन्तरिक्षको रङ हुँदैन तर सूर्यको प्रकाशमा इन्द्रधनुषमा पाइने सबै रङ हुन्छ। जब सूर्यको प्रकाश हावा हुँदै छिर्छ ती रङ छरिन्छन्। नीलो रङ बढी छरिन्छ। उक्त नीलो रङ हाम्रो आँखामा पर्छ र हामी आकाश नीलो देख्छौँ। ■

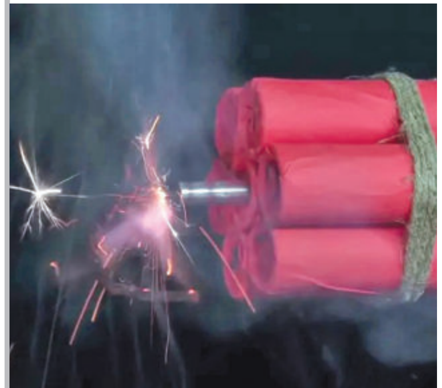
–बद्रीप्रसाद घिमिरे



प्रत्येक पटकामा प्रयोग गरिने आधारभूत घटक हो प्राचीनकालदेखि प्रयोगमा रहेको विस्फोटक कालो धुलो, जो ७५ प्रतिशत पोटासियम नाइट्रेट, १५ प्रतिशत चार्कोल र १० प्रतिशत सल्फरले बनाइन्छ । जसै एउटा फ्युज वा स्पार्कले यसलाई प्रज्वलित गरिन्छ सबैभन्दा पहिले ११२.८ डिग्री सेन्टिग्रेड तापमा सल्फर पग्लिन्छ । पग्लेको सल्फर पोटासियम नाइट्रेट र चार्कोलमाथि बग्छ । पग्लेको सल्फरले पोटासियम नाइट्रेट र चार्कोल जल्दा ठूलो परिमाणमा ऊर्जा र ग्यास निस्केर विस्फोट हुन्छ ।

तर पटकाको रङको निर्धारण त्यसमा प्रयोग गरिएका अवयवले गर्छ । पटकामा प्रयोग गरिने कैयौं खालका अवयव छन् । ती अवयवले तातेका बेला विभिन्न किसिमको तरङ्गमा प्रकाश निकाल्छन्, जो अनेक रङमा देखा पर्छन् । जस्तै स्ट्रोन्टियमले रातो प्रकाश निकाल्छ, बेरियमले प्रकाशलाई हरियो बनाउँछ । तामाका कारण नीलो प्रकाश उत्पन्न हुन्छ भने सोडियम जल्दा पहेँलो प्रकाश देखिन्छ । अनि टाइटेनियम जल्दा प्रकाश सेतो हुन्छ । ■

–युवामञ्च





रुघाको उपचारमा कतिपय चिकित्सकले एन्टिबायोटिक सिफारिस गरिदिने पनि देखिन्छ । औषधि विक्रेताले समेत चिकित्सकको सिको गरेर आफैँ एन्टिबायोटिक खान सुझाव दिने गर्छन् । ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमणको अवस्थामा मात्र एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ तर रुघा त भाइरसले गर्दा हुन्छ । त्यसैले रुघा लागेमा एन्टिबायोटिक खानुको कुनै अर्थ हुँदैन ।



अर्थहीन हुँदै एन्टिबायोटिक



■ उमेश ओझा

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले ब्याक्टेरियामा औषधि प्रतिरोध क्षमता विकास हुने समस्यालाई भूगोलमा सीमित नगरेर विश्वको साझा समस्याका रूपमा व्याख्या गरेको छ ।

कतिपय रोगमा रामवाण औषधिहरू यति चाँडै आफैँमा सङ्कट बन्लान्, कसले सोचेको थियो होला ? आममानिसले यस सङ्कटलाई सकभर बुझेका छैनन् र जतिले बुझेका छन् उनीहरू यसमा गम्भीर नहोलान् तर सचेत हुने बेला भइसक्यो, यसै हो भने सामान्य सङ्क्रमण हुँदा पनि ज्यान जाने दिन आउन थालेको छ । जीवनरक्षक प्रभावकारी औषधिले नै रोगाणु बलिया हुँदै छन् र मानव स्वास्थ्यमा कडा चुनौती बनिरहेका रोग त छँदै थिए अब रोगविरुद्ध लडाइँको मोर्चामा औषधिको प्रतिकर्म एक ठूलो समस्या भएको छ । प्रतिकर्म यस अर्थमा कि औषधिले रोगाणुलाई सबल हुन सघाइरहेका छन् । जसको पूर्ण जिम्मेवार अरू कोही नभएर हामी नै हौँ । औषधि (विशेषगरी एन्टिबायोटिक) प्रयोगमा हाम्रो लापरबाही, अज्ञान, नियमनको कमी र गैरजिम्मेवारी नै हो ।

कुरा एन्टिबायोटिकको मात्र होइन अन्य खालका औषधि पनि छन् जसबाट विभिन्न रोगाणुलाई अवेद्य बन्न थालेको देखिन्छ । एन्टिबायोटिक त ब्याक्टेरियाका लागि भयो ढुसी (फङ्गस), परजीवी (परासाइट) र भाइरससमेत औषधिकै कारणले बलिया हुँदै गएका छन् । यसर्थ विश्वले अहिले आधुनिक



औषधिको प्रभावकारिता रक्षार्थ समग्र उपागमलाई अपनाएको छ र एन्टिमाइक्रोबिअल रेजिस्टेन्टविरुद्धको अभियानलाई जोडतोडका साथ अगाडि बढाइएको छ। यसै अन्तर्गत पर्छ एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट, जो वर्तमानमा मुख्य समस्या भएको छ।

लगभग एक दशक पहिले एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट अर्थात् प्रतिजैविक प्रतिरोध प्रसङ्गमा लेखन गर्दा बेलायतको हाउस अफ कमन्स अन्तर्गतको विज्ञान तथा प्रविधि कमिटीमा डेम सेली डेभिसले भनेको सन्दर्भ उल्लेख गरेको थिएँ, आगामी २० वर्षभित्र सामान्य शल्यक्रिया गराएका बिरामीको पनि ज्यान जान सक्ने छ किनभने परिआउने सङ्क्रमणमा प्रभावकारी हुने कुनै एन्टिबायोटिक नै बाँकी रहने छैन। डेभिसका कुरा धरातलमा आउन थालेको छ, अहिले विश्व एन्टिबायोटिक प्रतिरोधको अवस्थामा पुग्न थालेको डरलाग्दो अवस्था हामीसामु छ।

आगामी २० वर्षभित्र सामान्य शल्यक्रिया गराएका बिरामीको पनि ज्यान जान सक्ने छ किनभने परिआउने सङ्क्रमणमा प्रभावकारी हुने कुनै एन्टिबायोटिक नै बाँकी रहने छैन।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले ब्याक्टेरियामा औषधि प्रतिरोध क्षमता विकास हुने समस्यालाई भूगोलमा सीमित नगरेर विश्वको साझा समस्याका रूपमा व्याख्या गरेको छ। यसैकारणले विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सन् २०११ मै एन्टिबायोटिकको विवेकशील प्रयोगमा जोड दिनुपर्ने बताएको थियो र सन् २०११ लाई एन्टिबायोटिक सचेतना वर्ष घोषणासमेत गरियो।

सन् २०१२ मा युरोपियन सेन्टर फर डिजिज प्रिभेन्सन एन्ड कन्ट्रोलले एन्टिबायोटिक प्रतिरोधको अवस्था जटिल बन्दै गएकाले एन्टिबायोटिकको प्रयोगमा होसियारी आवश्यक रहेको बताएको थियो। विश्व परिवेशमा कुरा गर्दा हाल एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट (एएमआर) प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्या तथा विकासको बाधक देखिएको छ। हाम्रै कारणले रोग पुनः बेकाबु भएमा त्यसको उपचारको प्रश्न मात्र उठ्दैन समाजमा त्यसले गहिरो असरसमेत पार्ने छ। गरिबी, कुपोषणबाट पीडित विश्वका लाखौँ मान्छे यसबाट थप समस्यामा पर्ने छन्। उपचार स्वतः पुनः महँगो हुने छ र पहिले गरिबले नै पिल्सनु पर्ने छ। उदाहरणका लागि एक्सडिआर-टिबीको उपचार सामान्य क्षयरोगको दाँजोमा धेरै खर्चिलो भएको छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्कलाई हेर्दा सन् २०१९ मा १२ लाख ७० हजार मानिसको मृत्युमा एएमआर सोझै जिम्मेवार थियो भने ४९ लाख ५० हजार मानिसको मृत्युमा कहीं न कहीं यसको भूमिका देखियो। वैज्ञानिकको अनुमान छ एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्टले गर्दा सन् २०५० सम्म प्रतिवर्ष एक करोड मानिसले ज्यान गुमाउने छन्। अनुमान गरिएको छ, एन्टिमाइक्रोबियल प्रतिरोधका कारणले प्रतिवर्ष विश्वमा सात लाख मानिसको मृत्यु भइरहेको छ।

आममानिसले एएमआरलाई स्वास्थ्य क्षेत्रको चुनौतीका रूपमा मात्र बुझ्न सक्छन् तर यसले उत्पन्न गर्ने चुनौती व्यापक छ। सन् २०३० सम्म यस समस्याका कारण जनस्वास्थ्य क्षेत्रमा एक खर्ब अमेरिकी डलरभन्दा बढी आर्थिक व्ययभार बढ्ने छ तथा त्यतिबेलासम्म यो समस्याले दुई करोड ४० लाख मानिस अत्यन्त गरिबीमा पर्ने छन्। यसै कारणले हुन सक्छ विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्टलाई विश्वको १० प्रमुख स्वास्थ्य जोखिममा सूचीकृत गरेको छ।

एन्टिमाइक्रोबियल र एन्टिबायोटिक

एन्टिमाइक्रोबियलको दायरा फराकिलो छ। यस अन्तर्गत ब्याक्टेरियाविरुद्धका एन्टिबायोटिक, ढुसीविरुद्धका एन्टिफङ्गस, भाइरसविरुद्धका एन्टिभाइरल

र परजीवीविरुद्धका एन्टिपरासाइटहरू पर्दछन्। यी सबै औषधिविरुद्ध सम्बन्धित रोगाणुमा विकसित भइरहेको प्रतिरोध क्षमतालाई समग्रमा एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट भनिएको छ। धुलिखेल अस्पतालका इन्टरनल मेडिसिनका चिकित्सक डा. प्रकाश सापकोटाको भनाइमा जेनेटिक परिवर्तनका कारणले समेत प्राकृतिक तवरमै एक समय एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट उत्पन्न हुन सक्छ।

जबकि ब्याक्टेरियामा एन्टिबायोटिकविरुद्ध विकसित भइरहेको वा भएको प्रतिरोध शक्तिलाई एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट भनिन्छ। हालको ठूलो चुनौती भनेको एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट नै हो तर अन्य खालका रोगाणुमा समेत औषधि प्रतिरोध गर्ने क्षमता विकास भइरहेकाले एन्टिबायोटिकमा मात्र केन्द्रित नभएर सबैलाई समेट्ने गरी एन्टिमाइक्रोबियल उपगम विश्वले अपनाएको छ।

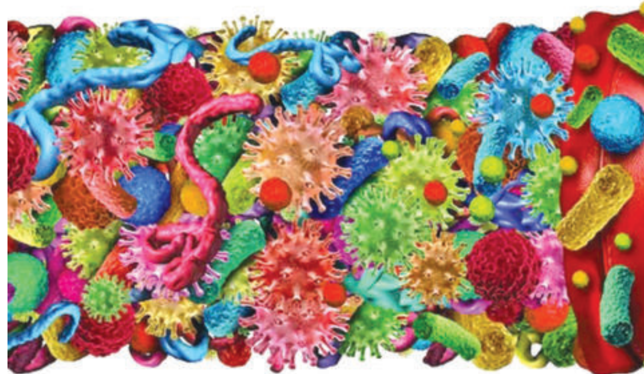
सन् १९२८ मा अलेक्जेन्डर फ्लेमिङले पेन्सिलिनको खोज गरेदेखि विश्व एन्टिबायोटिकसँग परिचित भएको ९५ वर्ष भएको छ तर सय वर्ष नपुग्दै ब्याक्टेरियाहरू एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी हुन थालेका छन्। ब्याक्टेरियामा एन्टिबायोटिक प्रतिरोध क्षमता पूर्ण रूपमा विकसित हुँदै गएका कारण विश्वले नचिताएको स्वास्थ्य समस्या बेहोर्नुपर्ने दिन आइसकेको छ भन्न सकिन्छ।

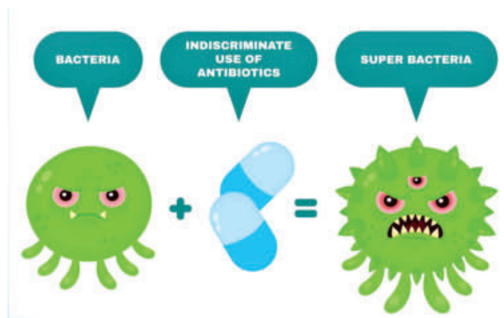
एन्टिबायोटिकविरुद्ध ब्याक्टेरियाले टाउको उठाउन धेरै समय चाहिँ लगाएको थिएन। सन् १९४० को दशकमै शरीरभरि खटिरा उत्पन्न गर्ने सङ्क्रमणमा पेन्सिलिनले असर देखाएन। ब्याक्टेरियामा औषधि प्रतिरोध क्षमता विकास भएको त्यो पहिलो ज्ञात घटना थियो। एन्टिबायोटिकको व्यापक र जथाभावी प्रयोगले गर्दा कैयौँ ब्याक्टेरियामा अहिले प्रतिरोध क्षमता विकसित भएको पाइन्छ। जसमा नितान्त नौलो प्रकृतिको रोग सुपरवगको नाम जोडिएको छ। क्षयरोगको कतिपय अवस्थामा एन्टिबायोटिकले काम गर्न छाडेको दृष्टान्त हामीसामु छन्।

एक प्रकारले उपचारात्मक औषधिको जथाभावी प्रयोग र व्यवस्थापनको कमजोरीका कारणले नै तिनीहरू रोगाणुका लागि शक्तिवर्धक बन्न थालेका हुन्। एन्टिबायोटिकको विकासलाई औषधि विज्ञानमा क्रान्तिका रूपमा लिइन्छ। यसबिना आधुनिक चिकित्सा

एन्टिमाइक्रोबियलको दायरा फराकिलो छ। यस अन्तर्गत ब्याक्टेरियाविरुद्धका एन्टिबायोटिक, ढुसीविरुद्धका एन्टिफङ्गस, भाइरसविरुद्धका एन्टिभाइरल र परजीवीविरुद्धका एन्टिपरासाइटहरू पर्दछन्।







एक्जिमा हुन्छ

बाल्यावस्थाको सुरुका दिनमा एन्टिबायोटिक प्रयोग गरिएमा एक्जिमा उत्पन्न हुने खतरा ४० प्रतिशतले बढ्ने एक नयाँ अनुसन्धानको निष्कर्षमा उल्लेख गरिएको छ।

ब्रिटिस जर्नल अफ डर्माटोलोजीमा दिइएको यस अनुसन्धानको विवरणमा भनिएको छ, एक्जिमा भएको बच्चालाई उसको जीवनको पहिलो वर्षमा उपचार गर्दा एन्टिबायोटिक प्रयोग गरिएको देखिएको छ।

एन्टिबायोटिकको हरेक पटक थप प्रयोगले एक्जिमाको खतरा सात प्रतिशतले बढाउने अनुसन्धान टोलीले जनाएको छ। नवजात शिशुमा रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास भई नसकेको अवस्थामा जे जति कारणले होस् बच्चालाई एन्टिबायोटिक खुवाइयो भने उसको शरीर ब्याक्टेरियाप्रति संवेदनशील बन्ने सम्भावना उच्च हुन्छ।

क्षेत्रले कुनै पनि शल्यक्रिया सम्भव देखेको छैन। सानोतिनो खटिराको पनि शल्यक्रिया गर्दा एन्टिबायोटिक अनिवार्य हुन जान्छ तर यही चमत्कारी औषधि हाम्रो गल्ती र अवस्थाले हामीलाई अभिशाप बन्न थालेको छ।

सिफारिस गरिन्छ। बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने भाइरसमा एन्टिबायोटिक निष्प्रभावी हुन्छ र उल्टै त्यसले ब्याक्टेरियामा औषधिविरुद्ध लड्ने क्षमता वृद्धि गराउँछ।

हाम्रो लापबाही

हामीले औषधिको प्रयोगमा गरिरहेको हेल्चेक्र्याइँ नै एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट, विशेषगरी एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्टमा मुख्य दोषी छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पतालमा क्रिटिकल केयर मेडिसिनका उप-प्राध्यापक चिकित्सक डा. हेमराज पनेरूको अनुभवमा एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट नै मुख्य समस्या बनिरहेको छ। जसमा प्रमुख रूपमा जिम्मेवार छ पोल्ट्री र पशुधन उद्योग।





बिरामीलाई सिफारिस गरिएको जति मात्रामा एन्टिबायोटिक नखाइदिएर पनि समस्या उत्पन्न भएको छ। सरसर्ती हेर्दा एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट उत्पन्न हुनुमा पोल्ट्री र पशुधन उद्योगबाहेक उपचारात्मक सेवामा संलग्न तीन पक्ष बिरामी, चिकित्सक र औषधि विक्रेताको भूमिका देखिन्छ।

चिकित्सकले सिफारिस गरेको मात्रामा बिरामीले एन्टिबायोटिक नखाइदिने अर्थात् पाँच दिन वा सात दिनका लागि दिनको तीन वा दुई पटक खान सिफारिस गरेको औषधि समयमा नखाने, निको भयो भनेर बाँकी औषधि खानै छाडिदिने लापरबाही गर्दा एन्टिबायोटिकले पछि काम गर्न छाड्छ। यति मात्र होइन औषधि विक्रेताले समेत चिकित्सकको सिफारिसबिना एन्टिबायोटिक बेच्ने गरेका छन्, यसरी नबेच्ने अपवाद मात्र होलान्।

डा. सापकोटाको सुझाव छ, बिरामीले चिकित्सकको सिफारिसबिना एन्टिबायोटिक खानु हुँदैन र एन्टिबायोटिक खान सुरु गरे

एन्टिबायोटिकसविरुद्ध ब्याक्टेरियामा प्रतिरोध क्षमता विकासमा तिनको जथाभावी र गैरजिम्मेवार प्रयोग नै मुख्य कारक हो। कुनै पनि भाइरल बिरामी (भाइरसले हुने समस्या) मा एन्टिबायोटिकले काम गर्दैन तर रुघाखोकी लागेमा समेत एन्टिबायोटिक खाने मान्छे र सिफारिस गर्ने चिकित्सक देखिन्छन्। निमोनिया हुन सक्छ भनेर बिनारगत जाँच त्यसरी हचुवाका भरमा एन्टिबायोटिक

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पतालमा क्रिटिकल केयर मेडिसिनका उप-प्राध्यापक चिकित्सक डा. हेमराज पनेरूको अनुभवमा एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट नै मुख्य समस्या बनिरहेको छ।



चिकित्सकले सिफारिस गरेको मात्रामा बिरामीले एन्टिबायोटिक नखाइदिने अर्थात् पाँच दिन वा सात दिनका लागि दिनको तीन वा दुई पटक खान सिफारिस गरेको औषधि समयमा नखाने, निको भयो भनेर बाँकी औषधि खानै छाडिदिने लापरबाही गर्दा एन्टिबायोटिकले पछि काम गर्न छाड्छ।

Verified Report
DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY
Page:1 of 2

NAME	:	HOSPITAL REG. NO	: 80028869
AGE/GENDER	: 65 Y 3 M / MALE	SAMPLE NO	: 2023-N233343
CONTACT NO	:	LAB NO.	: 233343
PATIENT TYPE / WARD	: OPD	Email ID	:
Scheme Type	:	REFERRED BY	: Dr. HOSPITAL
NHSI NO	:	SAMPLE RECEIVED DATE & TIME:	2080/08/01 12:53:35 2023/11/17 AD
Claim Code	:	DATE & TIME OF ANALYSIS	: 2080/08/03 10:08:48 2023/11/19 AD
Passport No	:	REPORT PRINTED ON	: 2080/08/03 10:14:13 2023/11/19 AD
te of Birth	: 1958/09/06 AD		

Test	Result	Units	Flag	Reference Range	Method
ine Culture & Sensitivity Report					
Result	Klebsiella pneumoniae isolated after 24 hrs of incubation at 37° C.				
Antimicrobial susceptibility test					
AMIKACIN 30 mcg	R				
AMPICILLIN 10 MCG	R				
CEFAZOLIN 30 MCG	R				
CEFIXIME 5 MCG	R				
CEFTRIAXONE 30 MCG	R				
CIPROFLOXACIN 5 MCG	R				
COLISTIN 10 MCG	R				
COTRIMOXAZOLE 25 MCG	R				
GENTAMICIN 10 MCG	R				
IMIPENEM 10 MCG	R				
MEROPENEM 10 MCG	R				
NITROFURANTOIN 300 MCG	R				
NORFLOXACIN 10 MCG	R				
PIPRACILLIN/TAZOBACTAM 100/10	R				

Interpretation :-
S = Sensitive: Infection is expected to respond to treatment with normal doses.
PS = Partially Sensitive: Infection may respond to treatment with higher doses.
R = Resistant: Clinical response is unlikely even with maximum tolerated doses.

एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट भएका बिरामीको एक रिपोर्ट।
स्रोतः धुलिखेल अस्पताल

पूरै खुराक खानु जरुरी छ।

एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्टका कारण सामान्य सङ्क्रमण हुँदासमेत उपचार सम्भव नभएर ज्यान जान सक्छ। "नेपालमा एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्टका कारणले फाटफुट बिरामीको मृत्यु भएको छ," स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. प्रकाश बुढाथोकी जानकारी दिनुहुन्छ।

उनको भनाइ छ, "औषधि विक्रेताले समेत विशेष अवस्थाका लागि जगेडा राखिएका एन्टिबायोटिक मनलाग्दी बेचिदिँदा उपचारमा थप जटिलता उत्पन्न भएको छ।"

सुपरबग

भारतमा विकसित भएकाले सुपर बग अर्थात् जिनको नाम न्यु दिल्ली मेटालो-विटा-ल्याक्टामेज-१ (एनडिएम-१) राखियो। यस जिनले ब्याक्टेरियालाई एन्टिबायोटिकविरुद्ध दुर्भेद्य बनाउँछ। यसको अर्थ हाम्रो वरिपरि जे जति ब्याक्टेरिया छन् ती सबमा यस एनडिएमले एन्टिबायोटिकविरुद्ध प्रतिरोध क्षमता विकसित गराउन सक्छ। त्यसो भएमा हामीलाई ब्याक्टेरियाका कारण रोग लागेमा एन्टिबायोटिकले काम गर्ने छैन। यस्तो भएमा भोग्नुपर्ने नतिजा कतिको भयावह होला, कल्पना गर्न सक्छौँ। अहिले यो घातक जिन विश्वभरिका ब्याक्टेरियामा सरिरहेको वैज्ञानिकले चेतावनी दिएका छन्।

विशेषगरी आन्द्रामा सङ्क्रमण गर्ने ब्याक्टेरिया एनडिएमबाट प्रभावित भइरहेका छन्। सन् २०१० अगस्तमा भारतको नयाँ दिल्लीमा सुपरबगको खोजले सनसनी मच्चाएको थियो। एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी रोग सुपरबगले युरोपमा पुगेर एक जनाको ज्यान पनि लियो। दी लान्सेट पत्रिकाले एनडिएम १ को बारेमा सर्वप्रथम उल्लेख गरेको थियो।

एक स्वास्थ्य

मानव, घरपालुवा र जङ्गली पशुको स्वास्थ्यबीचको सम्बन्ध स्पष्ट पार्नु तथा पारिस्थितिक प्रणालीमा आउने परिवर्तनले मानवका लागि खाद्य आपूर्ति र अर्थतन्त्रमा

पार्ने प्रभावबाट निर्देशित हुन सक्ने समग्र स्वास्थ्य सेवाको पहिचान हुनु आवश्यक देखिन्छ ।

एक स्वास्थ्य मानकले समग्र स्वास्थ्यको परिकल्पना गरेको छ । जसमा जल र जमिन, सबै जीवजन्तुबीचको सन्तुलनलाई स्वास्थ्यका दृष्टिले हेरिएको छ । समाजको कुनै पनि वर्ग वा क्षेत्रसँग आजको विश्वव्यापी यस संसारमा अकस्मात् उत्पन्न हुने वा पुनः सिर्जना हुने रोगको निवारणका लागि पर्याप्त ज्ञान र स्रोतको अभाव रहेको स्पष्ट छ ।

आधुनिक चिकित्साको युगमा केही दशकयता उत्पत्ति भएका वा दोहोरिएका रोगले गर्दा पहिले जति मान्छेको मृत्यु त भएन तर हाम्रो समाजमा रोगाणु विद्यमान रहेकाले कुनै पनि बेला नयाँ नस्लको रोगले जनविनाशको स्थिति ल्याउन सक्ने खतरा छँदै छ । उदाहरणका लागि हालसालैको कोभिड–१९ तथा बेलाबेला देखिने सार्स, मर्स, स्वाइन फ्लु, इबोला आदिले उत्पन्न गरेको जोखिम ।

हाम्रो वरिपरिको पारिस्थितिक प्रणाली (इको सिस्टम) का सबै सदस्यलाई सम्बोधन गर्ने गरी समाजमा सक्रिय संस्था, व्यक्ति, विशेषज्ञ र अन्य जानिफकारले एकजुट भई कुनै पनि बेला आइलाग्ने गम्भीर स्वास्थ्य चुनौतीको सामना गर्न तयार रहनुपर्ने आवश्यकता हालैका घटनाले महसुस गराइसकेको छ । मान्छेलाई मात्र स्वस्थ राख्न सके भइहाल्यो भन्ने अवधारणाले काम चल्ने देखिँदैन । यसैले एक स्वास्थ्य अवधारणा बनाइएको छ । आजको खतरा र भोलिको समस्याको समाधान अब हिजोको प्रणालीबाट सम्भव हुने छैन ।

आन्द्रामा क्यान्सर

धेरै एन्टिबायोटिक खाने मानिसले गट जर्नलमा प्रकाशित एउटा अनुसन्धानको विवरणमा ध्यान दिनु जरुरी छ । बयस्कावस्थामा लामो समय एन्टिबायोटिक खाने गरेमा पछि गएर पेटको क्यान्सर हुने खतरा बढ्ने सो जर्नलमा उल्लेख गरिएको छ । व्यायामको कमी, फलफूल र तरकारी कम खानु, मोटोपना, अल्कोहल धेरै खानु आदि आन्द्राको क्यान्सरका मुख्य जोखिम पक्ष हुन् ।

यति मात्रा होइन एन्टिबायोटिक धेरै खाने मानिसमा आन्द्राकै रोगहरू इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम र सेलिक डिजिज तथा मोटोपना हुने तथ्य विगतमा गरिएका अनुसन्धानले औँल्याएका छन् ।

एन्टिबायोटिक धेरै खाने मानिसलाई दोस्रो प्रकारको मधुमेहको खतरा देखिएको छ । डेनमार्कको गेनटफ्टा अस्पतालका डा. क्रिस्टियन हेलुन्डबेक मिकेल्सनको नेतृत्वमा भएको यससम्बन्धी अनुसन्धानको जानकारी जर्नल अफ क्लिनिकल इन्डोक्रिनोलोजी एन्ड मेटाबोलिज्ममा दिइएको थियो ।

डा. मिकेल्सनको टोलीले एन्टिबायोटिक्सको प्रयोगबाट दोस्रो प्रकारको मधुमेह हुन्छ वा हुँदैन भन्ने पत्ता लगाउने जमर्को गरेको थियो ।



प्रत्येक वर्ष मानव स्वास्थ्यमा असर गर्ने कम्तीमा दुई नयाँ रोगाणु विकसित हुने गरेको पाइन्छ । जसमा ७५ प्रतिशत पशु जगत्बाट विकसित हुने गरेका छन् । एन्टिबायोटिक प्रतिरोधमा पनि पशुधनमा विभिन्न प्रयोजनका लागि अन्धाधुन्ध प्रयोग भइरहेको एन्टिबायोटिकको हिस्सा ठूलो छ ।

पशुधनमा एन्टिबायोटिक प्रयोग गरे मानिसलाई त्यसको असर पर्दैन ठान्नु सरासर गलत छ र यो प्रमाणित पनि भइसक्यो । कुखुरामा प्रयोग गरिएको



एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्ट भएका बिरामीको एक रिपोर्ट।
स्रोतः धुलिखेल अस्पताल

Culture and S
2023

Test	Result	Units	Flag	Reference Range	Method
Urine Culture & Sensitivity Report					
Result	Enterobacter spp isolated after 24 hrs of incubation at 37° C.				
Antimicrobial susceptibility test					
AMIKACIN 30 mcg	R				
AMPICILLIN 10 MCG	R				
CEFAZOLIN 30 MCG	R				
CEFIXIME 5 MCG	R				
CEFOPERAZONE 75MCG	R				
CEFTRIAXONE 30 MCG	R				
COLISTIN 10 MCG	R				
COTRIMOXAZOLE 25 MCG	R				
GENTAMICIN 10 MCG	R				
IMIPENEM 10 MCG	R				
MEROPENEM 10 MCG	R				
NITROFURANTOIN 300 MCG	R				
NORFLOXACIN 10 MCG	R				
PIPRACILLIN/TAZOBACTAM 100/10	R				

Resistant for all the antibiotics

Interpretation :-
S = Sensitive: Infection is expected to respond to treatment with normal doses.
PS = Partially Sensitive: Infection may respond to treatment with higher doses.
R = Resistant: Clinical response is unlikely even with maximum tolerated doses.

एन्टिबायोटिक होस् वा गाईभैंसीमा प्रयोग गरिएको एन्टिबायोटिक ती मासु वा दूधका माध्यमबाट अनाहकमा हाम्रो शरीरमा पुग्छन्। मानिसमा मात्र होइन पशुधन र वनस्पतिमा समेत एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्टको समस्या विकराल बन्दै गएको छ।

यसर्थ हामीले मानव जातिको स्वास्थ्यको चासो, चिन्ता र कोसिस मात्र गर्ने होइन पशुधन स्वास्थ्यको समेत उत्तिकै विचार गर्नु पर्दछ किनभने हामी पारिस्थितिक प्रणालीका अविच्छिन्न सदस्य हौँ। एक सदस्यमा आउने समस्या स्वतः कालान्तरमा अर्कोमा पर्दछ। एक स्वास्थ्यको अवधारणा यसैमा निहित छ।

यसैकारण विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सन् २०३० सम्म कृषि खेती, पोल्ट्री फार्म, पशुधनमा एन्टिमाइक्रोबियल औषधि र अन्य खालका रसायनको प्रयोग ५० प्रतिशतसम्म घटाउने योजनामा काम गरिरहेको छ।

पशुधन र कृषिमा एन्टिमाइक्रोबियल

कृषि, पोल्ट्री र पशुधनको उत्पादन र उत्पादकत्व बढाउन जसरी एन्टिबायोटिकको प्रयोग भइरहेको छ ती सबै एन्टिबायोटिक माछा, मासु, दूध, तरकारी, पानीको माध्यमबाट मानिसको शरीरमा पुगिरहेका छन्।

कुखुरा, बङ्गुर, गाईलाई रोगबाट बचाउन मात्र होइन कुखुराको मासु बढाउन र अन्य पशुधनलाई हृष्टपुष्ट बनाउनसमेत एन्टिमाइक्रोबियल बेरोकटोक प्रयोगमा छ। नेपालमै पनि कुखुरापालन केन्द्रमा प्रयोग गरिने औषधि, रसायन र एन्टिबायोटिकको लेखाजोखा छैन। चेतनाको अभाव र प्रतिस्पर्धाको होडमा जथाभावी औषधि र रसायन कुखुरा उद्योगमा प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ।

माछामासु वा दूध र तरकारी बेस्सरी पकाएर खाए पनि तिनमा भएको एन्टिबायोटिक कुनै न कुनै मात्रामा बाँकी नै रहन्छ।

माछामासु वा दूध र तरकारी बेस्सरी पकाएर खाए पनि तिनमा भएको एन्टिबायोटिक कुनै न कुनै मात्रामा बाँकी नै रहन्छ। मानिसको शरीरमा अनावश्यक प्रवेश पाएका एन्टिबायोटिकले अन्ततः ब्याक्टेरियालाई सबल बनाउँछन्।

विशेषगरी हाम्रो शरीरमा एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमण दुई किसिमले हुन सक्छ। पहिलो बारम्बार कुनै किसिमले एन्टिबायोटिकबाट प्रभावित शरीरमा ब्याक्टेरियालाई क्षमतावान् बनाउने अनुकूल वातावरण हुनु। बिरामी हुँदा रगत जाँच (कल्चर) नगराई चिकित्सकको सिफारिसमा वा आफूखुसी पसलबाट किनेर एन्टिबायोटिक खाने मानिसको शरीरमा ब्याक्टेरियाका लागि यस्तो अनुकूलता बन्ने गर्छ। पर्याप्त मात्रामा एन्टिबायोटिक खुराक नखानुले समेत शरीरमा ब्याक्टेरियालाई शक्तिवर्धक बनाउने वातावरण तयार हुन्छ।

दोस्रो हो बाह्य वातावरणमा अर्थात् शरीर बाहिर नै एन्टिबायोटिकविरुद्ध शक्ति आर्जन गरेका ब्याक्टेरियाले मानिसको शरीरमा प्रवेश पाउनु। विशेषगरी पोल्ट्री र पशुधनमा प्रयोग गरिएका एन्टिबायोटिकका माध्यमबाट शक्ति



एन्टिबायोटिक रेजिस्टेन्टमा चिकित्सकको दोष पनि कम्ती देखिँदैन। चिकित्सकले समेत कतिपय बिरामीलाई सतर्कताका लागि होस् वा अन्य कुनै कारणले होस् प्रयोगशाला परीक्षण (कल्चर) नगराई एन्टिबायोटिक खान सिफारिस गर्छन्। उदाहरणका लागि दन्त सेवामा दाँतको उपचार गराए 'कल्चर' बिना एन्टिबायोटिक खान सिफारिस गर्ने अभ्यास व्यापक छ। एउटा एन्टिबायोटिकले काम नगरेपछि बिनाजाँच अर्को एन्टिबायोटिक सिफारिस गरिहाल्ने अभ्यास पनि छ, चिकित्सा क्षेत्रमा यस्ता अभ्यास निर्मूल पार्नै पर्छ।

आर्जन गरेका ब्याक्टेरिया यस वर्गमा पर्छन्।

सरसफाइको कमी, काँचो वा राम्रोसँग नपकाइएको माछामासु तथा दूध वा अन्य कारणले यस्ता ब्याक्टेरिया हाम्रो शरीरमा पुग्छन्। यस्तो अवस्थामा कहिल्यै एन्टिबायोटिक नखाएको मानिसको शरीरमा समेत एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमण देखिन्छ। स्पष्ट भन्न सकिन्छ हामीले आफू मात्र सफासुग्घर भएर वा स्वस्थ रहने प्रयास गरेर मात्र अब पुग्नेवाला छैन, वातावरणका सबै पक्षको यथोचित स्वस्थता अनिवार्य भएको छ।

एक अनुमान अनुसार एन्टिबायोटिकको ७० प्रतिशत प्रयोग कृषि क्षेत्रमा भइरहेको छ र बाँकी ३० प्रतिशत मानिसले प्रयोग गरिरहेका छन्। विकसित देशले कृषि क्षेत्रमा एन्टिबायोटिकको प्रयोगमा कडा नियमन गर्न थालिसके। अमेरिकाको कुरा गर्ने हो भने त्यहाँ कृषि क्षेत्रमा एन्टिबायोटिक प्रयोग निषेध गरिएको छ। चिकित्सकले समेत त्यत्तिकै एन्टिबायोटिक सिफारिस गर्न पाउँदैनन् र औषधि पसलले त सिफारिसबिना बेच्न पाउने कुरै भएन।

चिकित्सकले समेत त्यत्तिकै एन्टिबायोटिक सिफारिस गर्न पाउँदैनन् र औषधि पसलले त सिफारिसबिना बेच्न पाउने कुरै भएन।



नेपालको वस्तुस्थिति

नेपालमा औसत एन्टिबायोटिक सिफारिस दर २२ प्रतिशत रहेको जानकारी दिन्छन् डा. सापकोटा। जो विश्वको औसत दर १५ प्रतिशतभन्दा बढी छ। मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. बुढाथोकी भन्छन्, "३०–३५ प्रतिशत बिरामीले चिकित्सकको सिफारिसबिना एन्टिबायोटिक खाने गरेको देखिएको छ।"

नेपालको प्रयास

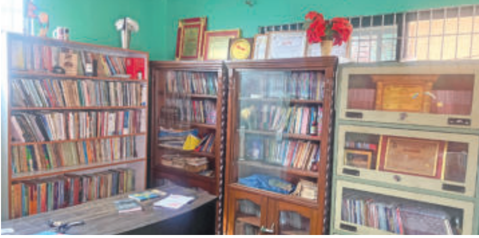
एन्टिबायोटिक प्रतिरोध व्यापक भएर विश्वको ध्यान आकर्षित भई विभिन्न मञ्चमा यस बारेमा पहल सुरु गरिन थालेको धेरै समय भएको छैन। यस समस्यामा जतिसक्दो चाँडो पहल गर्न भनेर नेपालसहित दक्षिण पूर्वी एसिया क्षेत्रका स्वास्थ्यमन्त्रीले सन् २०११ मा एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट बारेमा जयपुर घोषणापत्रमा हस्ताक्षर गरेका थिए। सन् २०१५ मे मा ६८ औँ वर्ल्ड हेल्थ एसेम्बलीले एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्टमा 'ग्लोबल एक्सन प्लान' अनुमोदन गरी आफ्ना सदस्य राष्ट्रलाई एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्टप्रति आआफ्नो राष्ट्रिय योजना बनाई 'ग्लोबल एक्सन प्लान' लाई सन् २०१७ मे सम्म अगाडि बढाउन आह्वान गरेको थियो।

त्यसपछि सन् २०१६ सेप्टेम्बर २१ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको साधारण सभामा एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्टसँग जुध्न उच्चस्तरीय बैठकमा विश्वका नेताले प्रतिबद्धता जनाए।

एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्टको चुनौती नियन्त्रण गर्नका लागि आफूले गरेको प्रतिबद्धता पूरा गर्न नेपालले विभिन्न खाले कदम चालेको छ। यसै क्रममा २०७६ सालको राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीतिमा एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्टलाई महत्त्वपूर्ण जनस्वास्थ्य समस्या मानेर प्राथमिकता दिइयो। नेपालले एक स्वास्थ्य अवधारणामा रहेर बहुपक्षीय समेटेर राष्ट्रिय कार्यनीति बनाएर एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्ट नियन्त्रणको काम गरिरहेको छ। ■

प्राडा नारायण चालिसे





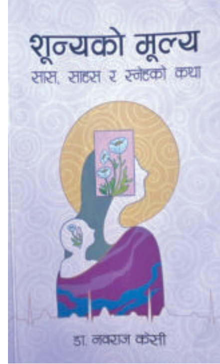
प्राडा नारायण चालिसे नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयमा आबद्ध छन् । उनी अध्यापन कर्ममा मात्र समर्पित नरहेर खोज-अनुसन्धान र लेखनमा पनि सक्रिय स्रष्टा हुन् । बागलुङ जिल्लामा जन्मिएका चालिसेले नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयबाट 'विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका उपन्यासमा पौरस्त्य दर्शन' शीर्षकमा विद्यावारिधि गरेका छन् । नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय सभाको सभासद्, शोध, सिर्जना र समालोचनामा रुचि राख्ने चालिसेका समयगुरु द्रोणाचार्य (२०६२), केही कृति : आफ्नै प्रकृति (२०६६), पूर्वीय दार्शनिक मान्यतामा कोइरालाका उपन्यास (२०६९), लीलाबोधी सिद्धान्त र अन्य नेपाली समालोचना (२०७३), साहित्यकार बिपी कोइराला (२०७३), कृति विश्लेषणका पौरस्त्य दार्शनिक मानदण्डहरु (२०७४), विकीर्ण समालोचना (२०७७), पूर्वीय, पाश्चात्य एवं नेपाली समालोचना (२०७७) लगायत एक दर्जन पुस्तक प्रकाशित छन् ।

उनको कोठे पुस्तकालयमा कति पुस्तक छन् भन्ने गणना नगरेका चालिसे संस्कृत, नेपाली, अङ्ग्रेजी र हिन्दी भाषाका आफूले पढेका, पढ्दै गरेका र केही पढ्न बाँकी पनि पुस्तकहरु सङ्कलित भएको बताउँछन् । पुस्तक किन्दा लेखकको लेखकीय पृष्ठभूमि, लेखनको क्षमता र उचाइ हेरेर तथा नयाँ लेखक छ भने पुस्तकका बारेमा बजारमा आएका प्रतिक्रिया, विज्ञापन आदि हेरेर पनि किन्ने गरेको जानकारी दिन्छन् । आफ्नो पठन रुचिका बारेमा उनी भन्छन्, "आख्यान, दर्शन, समालोचना, शोध, नियात्रा र मनोविज्ञानका पुस्तक बढी रुचि राखेर पढ्छु । कहिलेकाहीँ लेखकको नाम र विधाले पनि पुस्तक किनिन्छ । त्यसरी किनेका कतिपय पुस्तकले चित्त बुझाउन नसक्दा मन खिन्न हुन्छ ।"

उनी भन्छन्, "पुस्तकबिनाको जीवन आधा संसार मात्रै हो । बाहिरी संसारलाई हेर्न आँखा चाहिएजस्तै भित्री संसार हेर्ने चेतनाको आँखा भनेकै पुस्तक हो ।" उनले पाठ्यपुस्तकभन्दा बाहिरको सबैभन्दा पहिले पढेको पुस्तक मोदनाथ प्रश्रितको 'अतीतका पाइला' थियो तर धेरै प्रभाव पारेका पुस्तकमा चाहिँ 'श्रीमद्भगवद्गीता' र मदनमणि दीक्षितको 'माधवी' उपन्यास हुन् । ज्ञान, भक्ति र कर्म तिनै तहका ढोका खोलिदिने श्रीमद्भगवद्गीतालाई उत्कृष्ट ग्रन्थ मान्छन् उनी ।

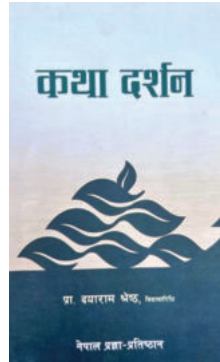
प्राडा चालिसेले पछिल्लो समयमा पढेका पाँच पुस्तकका बारेमा यसरी बताउँछन् :

शून्यको मूल्य



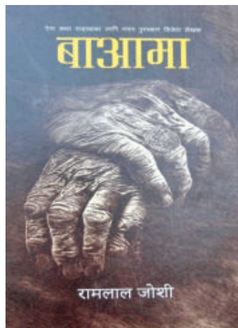
डा. नवराज केसीद्वारा लेखिएको २०७९ सालमा प्रकाशित यो पुस्तक नेपालको पश्चिम पहाडका आमनागरिकको विद्यमान अवस्थालाई बुझ्न सहयोग पुग्ने सुन्दर कृति हो। यस कृतिमा पश्चिम नेपालको पहाडी जिल्लाका नागरिकले शिक्षा, स्वास्थ्य र सामाजिक जीवनमा भोगेका विभिन्नखाले पीडाको जीवन्त चित्रण गरिएको छ। महलमा बसेर झुपडीको यथार्थ देख्न सकिँदैन। नेपाल हेर्न दूरदराजमा पुग्न आवश्यक छ भन्ने सन्देश दिने 'शून्यको मूल्य' मानक कृति हो।

कथा दर्शन



प्राध्यापक डा. दयाराम श्रेष्ठको २०७९ सालमा नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानबाट प्रकाशित 'कथा दर्शन' नेपाली कथाको सैद्धान्तिक ज्ञान दिने गहकिलो अनुसन्धानात्मक कृति हो। नेपाली कथाका आधिकारिक अध्येता श्रेष्ठको प्रस्तुत कृति कथा सिद्धान्तकै प्रतिनिधि रचना हो भन्न सकिन्छ।

बाआमा



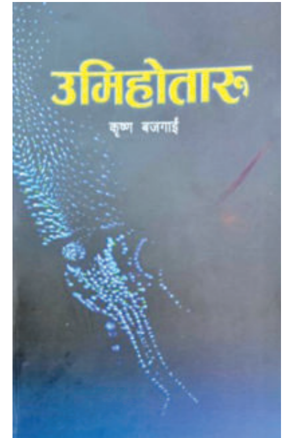
मदन पुरस्कार प्राप्त लेखक रामलाल जोशीको २०७९ सालमा प्रकाशित 'बाआमा' कथा विधाको सुन्दर कृति हो। बाबा, आमा, दाजी, साथी, गुरुदेखि छोराछोरीसम्मका विषय शीर्षकमा आबद्ध यस कृतिका प्रत्येक कथा नेपाली जनजीवनलाई प्रतिनिधि बनाएर लेखिएका छन्। जीवनका आयाम समेटिएका यी कथा पढेपछि जीवन र जगत्को यथार्थ सामुन्ने आएको अनुभव हुन्छ।

अग्नि



कवि एवं सञ्चारकर्मी डा. नवराज लम्सालको मदन पुरस्कार प्राप्त 'अग्नि' नेपाली महाकाव्य विधाको नवीनतम कृति हो। ऐतिहासिक विषयसँग समाज र जीवनका वर्तमान यथार्थलाई जोडेर तयार गरिएको यो काव्य पढ्नैपर्ने कृतिमा पर्दछ। तत्कालीन मकवानपुर राज्यका राजा हेमकर्ण सेनको दरबारमा घटेको भनिएको घटनामा जातीय विभेदको विषयको उठान गरेर जातीय उत्थानका पक्षमा गहकिला तर्क प्रस्तुत गरिएको छ। गणतन्त्रपछिको नेपाल कस्तो हुनुपर्ने भन्ने विषयमा काव्यिक सामर्थ्य प्रस्तुत गरिएको यो कृति पठनीय र सङ्ग्रहणीय रहेको छ।

उमिहोतारू



हाल बेलायत निवासी साहित्यकार कृष्ण बजगाईंद्वारा लेखिएको 'उमिहोतारू' नियात्रा विधासँग सम्बन्धित छ। नेपाली साहित्यमा आप्रवासी (डायस्पोरिक) साहित्यको विस्तारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका बजगाईंको यस कृतिमा अमेरिका, बेलायत र जापानका एक्काइस वटा यात्रानुभूतिलाई समेटिएको छ। जापानी भाषाको उमिहोतारू शब्दको नेपाली अर्थ समुद्री जूनकिरी हुँदोरहेछ। अँध्यारो भूमिमा जूनकिरीले जसरी उज्यालोको भरोसा दिन्छ त्यसरी नै बजगाईंका यी नियात्राहरू पनि डायस्पोरिक नियात्रा लेखनको मधुरो प्रकाशमा अँध्यारोमा जूनकिरी समान छन्। ■

– *प्रस्तुति : तुलसीहरि कोइराला*

चौतारी संस्कृति



यमबहादुर दुरा

इतिहास नियाल्दा चौतारीमा राजा पनि भेटिन्थे भन्न सकिन्छ । न्यायप्रेमी राजाका रूपमा सुपरिचित गोरखाका तत्कालीन राजा राम शाह चौतारीमा बसेर न्याय–निसाफ छिन्थे भन्ने कथन हामीले सुनिआएको हो ।

नेपाली जनजीवनको चिरपरिचित सांस्कृतिक विम्ब हो, चौतारी। यसलाई चिनाइरहनुपर्ने खाँचो पनि खासै छैन। यद्यपि यसको शास्त्रीय परिभाषासँग पनि परिचित हुनु श्रेयस्कर होला। 'बृहत् नेपाली शब्दकोश' (२०५८) ले चौतारीलाई वरपीपल आदिका छाहारीमुनि चारैतिर ढुङ्गा इँटले वा बनेको अग्ला पेटीमा बस्ने व्यवस्था भएको ठाउँ भनी परिभाषित गरेको छ (पृ. ४०९)। चौतारीलाई ठाउँ अनुसार 'चौतारो' वा 'चौतारा' भन्ने गरिएको पाइन्छ। स्याङ्जालगायत कतिपय भूगोलमा यसलाई 'चौपारी' पनि भन्ने गरिन्छ।

चौतारीको पर्यायवाची (समकक्षी) शब्द 'चौतारा' को अर्को विशिष्ट अर्थ पनि छ। 'बृहत् नेपाली शब्दकोश' का अनुसार राजकाजमा विश्वासका साथ सहयोग गर्ने व्यक्ति (राजाको सहकारी), प्राचीनकालमा राजसिंहासनमा राखिने मञ्च र त्यसमा बस्न पाउने व्यक्ति 'चौतारा' हुन्। इतिहास शिरोमणि बाबुराम आचार्यका कृतिमा पूर्वउल्लिखित सन्दर्भमा 'चौतारा' शब्दको प्रयोग भएको पाइन्छ।

चौतारी र नेपाली जनजीवनबीच पुरानो र बहुआयामिक साइनो छ। चौतारीसँग जोडिएको साइनोका अनगन्ती आयाम हाम्रै वरिपरि छरपष्ट छन्।

इतिहास नियाल्दा चौतारीमा राजा पनि भेटिन्थे भन्न सकिन्छ। न्यायप्रेमी राजाका रूपमा सुपरिचित गोरखाका तत्कालीन राजा राम शाह चौतारीमा बसेर न्याय–निसाफ छिन्थे भन्ने कथन हामीले सुनिआएको हो। उनले न्याय–निसाफ छिन्न प्रयोग गरेका चौतारी अझै अस्तित्वमा छ, जुन 'राम शाह चौतारा' नामले परिचित छ।

कास्कीस्थित रुपातालको दक्षिणतिर रहेको मालमूल फाँटमा एउटा ऐतिहासिक चौतारो छ, जो 'राजाको चौतारो' नामले चिनिन्छ। यसले बाइसे–चौबिसे राज्यकालको राजनीतिक इतिहासको साक्षी बनेर

चौतारीमा भौतिक भारी मात्र बिसाइँदैन, मनको अभौतिक भारी पनि बिसाइन्छ। चौतारीमा दुई किसिमले मनको भारी बिसाइन्छ। एक, मन मिल्ने साथीसङ्गीसँग मन खोली वार्तालाप गरेर।



रहेको छ। तत्कालीन कास्कीका राजा शिव शाहका पालामा कास्की, तनहुँ, रिसिङ, घिरिङ, पर्वत, भीरकोट, गह्रौं, ढोर, नुवाकोट, सतहुँ, लमजुङ र गोरखा राज्यका १२ राजा भेला भई 'शान्ति सम्झौता' गरेको इतिहास छ (गोरखापत्र, २०७८, मङ्सिर २२)।

संस्कृतमा रहेको ग्रन्थ 'रामायण' लाई नेपालीमा सरस र बोधगम्य किसिमले अनुवाद गरी लोकजीवनमा ख्यातानामा कमाएका भानुभक्त आचार्यले राणाकालमा आएर आदिकवि उपाधि पाए। उनले चौतारीमा भेट भएका घाँसीको प्रेरणादायी मुखवाणीबाट प्रभावित भई काव्यरचनामा तल्लीन भएर कालान्तरमा काव्यधाराको विशिष्ट 'आइकन' बन्न सफल भएको चर्चा साहित्यिक वृत्तमा सेलाएको छैन।

यसरी राजादेखि रङ्कसम्मको नाता चौतारीसँग जोडिएको छ। खेताला, गोठाला एवं बटुवाले विश्राम लिने गुनिलो थलो हो, चौतारी। यसका अतिरिक्त भरिया भारीसहित पसिनाले निथ्रुक्कै भिजेको थकित शरीर बिसाएर सुस्ताउने ठाउँ पनि चौतारी नै हो। फुर्सदको समयमा बाघचाल तथा गट्टा खेलेर मनोविनोद गर्ने थलो पनि चौतारी हो। साथीसङ्गीसँग मनको बह पोख्ने साझा थलो पनि चौतारी नै हो।

चौतारीमा भौतिक भारी मात्र बिसाइँदैन, मनको अभौतिक भारी पनि बिसाइन्छ। चौतारीमा दुई किसिमले मनको भारी बिसाइन्छ। एक, मन मिल्ने साथीसङ्गीसँग मन खोली वार्तालाप गरेर। दुई, चौतारीमा बसेर गीतमा मनको बह पोखेर। 'चौतारीमा मै बसे होला कि, वरको डाली नुगेर छोला कि', 'यो मायाले गरेन वास्ता, चौतारीको छेवैमा मै बस्दा', 'चौतारीमा वर हैन पीपलु, काँ गएर होला मन शितलु', 'अलि यता सर न रेशम, चौतारीको वरपीपल झैँ बसन्' जस्ता लोकगुञ्जनले लोकजीवनमा चौतारी मनको बह पोख्ने प्रिय थलो हो तथ्यलाई प्रस्ट्याउँछ।

विगतमा भद्रभलादमीबीच चौतारीमै सभा-कहचरी हुन्थ्यो। गाउँघरका सानातिना झैझगडा तथा मुद्दा-माम्लो चौतारीमै बसेर सुल्झाइन्थ्यो। यसरी चौतारीमा बसेर मुद्दा छिन्ने भद्रभलादमीले सधैँ न्याय-निसाफ गर्थे भन्न सकिन्न। दोषीले सजाय र निर्दोषले न्याय पाउँथ्यो भनेर किटान गर्न सकिन्न।

भनाइ नै छ 'न्यायको नौ सिङ'। कतिपय भद्रभलादमीले कानुनको गलत व्याख्या गरी सही न्याय-निसाफ नगरेका दृष्टान्त पनि पर्याप्त भेटिन्छन्। 'चोरलाई चौतारो, साधुलाई सुली' लोकोक्ति त्यसै चलेको होइन। यस लोकोक्तिले तत्कालीन समयमा न्याय सम्पादनमा भएको चुक वा गम्भीर कमजोरीलाई इङ्गित गर्छ।

न्याय सम्पादनदेखि सामाजिक जमघटसम्मका यावत् सामाजिक अवयवको साक्षी बनेको चौतारी समयक्रममा ओझेलिँदै र बिरानिँदै गएको सांस्कृतिक विरासतमध्ये एक हो। गाउँ गाउँमा नयाँ मोटरबाटो बन्दा हिजोका दिनमा चल्तीमा रहेका बाटोघाटोको रुट बदलिएको छ। ती बाटाघाटा बटुवा-शून्य हुन पुगेका छन्। बटुवा नै नहिँड्ने वातावरण बनेपछि चौतारी यसै बिरानो हुने भइहाल्यो।

अर्कोतिर राजमार्ग विस्तार गर्ने तथा विद्युत् तार तान्ने क्रममा निर्मम तरिकाले असङ्ख्य चौतारी ध्वंस गरिएका छन्। पृथ्वी राजमार्ग र नारायण-बुटवल खण्ड विस्तार गर्दा ठूलो सङ्ख्यामा वरपीपल चौतारी नष्ट गरिए भन्ने समाचार पढ्न-सुन्न पाइन्छ। देशका अन्य भागमा चौतारी यही हविगत छ।

गाउँघरमा चलेको 'डोजर आतङ्क' पनि चौतारी अधपतनको अर्को कारण बनेको छ। विकासका नाममा गाउँबस्तीमा निर्मम र योजनाविहीन

किसिमले जोडर चलाइँदा सयौँ वर्ष पुराना चौतारी भत्कन पुगेका छन् । विकासका नाममा बुल्डोजरको थुतुनोले मनलाग्दी जमिन उधिन्दा ऐतिहासिक महत्त्वका शताब्दीऔँ पुराना चौतारी मासिएका छन् । यससँगै पानीका स्रोत सुक्न थालेको जनगुनासो पनि सुनिन थालेको छ ।

'डोजर आतङ्क' ले चौतारीको विनाश मात्र भएको छैन, बान्की परेका पाखा–पखेराहरू कुरूप र थोते बन्न पुगेका छन् । परिणामस्वरूप ठाउँ ठाउँमा पहिरोको राक्षसी रूप पनि जाग्न थालेको छ ।

विकासका नाममा भएका यी तमाम प्रकृति विरोधी क्रियाकलापले शताब्दियौँअघिदेखि अस्तित्वमा रहेको चौतारीको अधपतन सुरु भएको छ । यससँगै चौतारी संस्कृतिसँग नेपाली जनजीवनको नाता–सम्बन्ध टुट्ने क्रममा तीव्रता आएको छ ।

सार्वजनिक वृत्तमा जनसरोकारका विषयमा विचार–विमर्श हुने गर्छ । यसको फैलावटले प्रजातन्त्रलाई सबल बनाउँछ भन्ने योर्गन हावरमासको मान्यता छ ।



समयको यस प्रकारको उलटफेरबाट चौतारी र पुराना बाटाघाटासँग जोडिएका रैथाने जीवनपद्धतिका धेरै आयाम उजाडिन पुगेका पनि छन् । आजकल चौतारी बिरानिएको छ । चौतारी संस्कृतिको अधपतनसँगै ग्रामीण जीवनको सांस्कृतिक सहकाल गुम्दै गएको छ । 'चौतारी संस्कृति' ले युगौँदेखि निर्माण गरेको सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिवेशका जीवन–भोगाइहरू विस्मृत बन्दै गएको छ । चौतारी, पाटी–पौवा, धर्मशालाजस्ता नेपाली जनजीवनको रैथाने सार्वजनिक थलो हुन्, जो आधुनिक लवजमा 'सार्वजनिक वृत्त' कहिन्छन् ।

जर्मन दार्शनिक योर्गन हावरमासले सार्वजनिक वृत्तको महत्त्वबारे विश्वचर्चित पुस्तक नै लेखे । उनको पुस्तक प्राज्ञिक वृत्तमा बहुचर्चित छ । सार्वजनिक वृत्तमा जनसरोकारका विषयमा विचार–विमर्श हुने गर्छ । यसको फैलावटले प्रजातन्त्रलाई सबल बनाउँछ भन्ने योर्गन हावरमासको मान्यता छ । चौतारी पनि एउटा महत्त्वपूर्ण सार्वजनिक वृत्त हो, जहाँ जनस्तरका

नागरिकको भेटघाट र विचार-विमर्श हुन्छ। यद्यपि पश्चिममा सन्दर्भमा लेखिएको योर्गन हावरमासको पुस्तकले चौतारीलाई चिन्दैन, त्यो बेग्लै कुरा हो।

सार्वजनिक वृत्तका सन्दर्भमा पनि हामी उल्टो बाटो हिँडिरहेका छौँ। हामीले सार्वजनिक वृत्तलाई साँघुरो बनाउँदै लगिरहेको प्रतीत हुन्छ। एकातिर भइरहेका सार्वजनिक थलोलाई बेवास्ता गरिँदै छ भने अर्कोतिर कतिपय ठाउँमा यस्ता सार्वजनिक थलो (सार्वजनिक वृत्त) लाई निजी प्रयोजनका लागि खुलेआम हडप्ने प्रवृत्ति पनि मौलाउँदो छ। हामीकहाँ सार्वजनिक वृत्तलाई फराकिलो दायरामा विस्तार गर्नुको सट्टा खुम्च्याउने होड पो चलिरहेको हो कि भन्ने लाग्छ। भन्दा वा सुन्दा सामान्यजस्तो लाग्ने यस्ता गम्भीर विषयमा कसले ध्यान दिने ?

चौतारी सार्वजनिक वृत्त भएकाले सार्वजनिक पाटोसित गाँसिएका अनगन्ती क्रियाकलाप हुन्छन्। सांस्कृतिक दृष्टिले पनि चौतारी पूजनीय थलो पनि हो। चौतारीको वरपीपल पुजिन्छ। वैशाख पूर्णिमामा चौतारीमा चण्डीपूजा गरिन्छ। मध्यपहाडी भेगका दुरा, गुरुङ, मगर आदि समुदायमा कतिपय प्रचलित घाँटु चौतारीमै सेलाइन्थ्यो।

विगतमा विद्यालय नहुँदा लालाबालालाई घरका पिँढी, पाटी-पौवा वा चौतारीमा पढाइन्थ्यो भन्ने संस्मरण पाका पुस्ताबाट सुनिन्छ। दुराडाँडामा 'टीका चौतारी' नामको चौतारी छ। कास्कीका टीकाराम पौडेल नामका



आधुनिक सञ्चार प्रणाली विकास नभएको बेला यसैबाट एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँमा पुग्थ्यो। चिनाजानीको दायरा फराकिलो हुन्थ्यो। स्नेह-सेतु जोडिन्थ्यो। चौतारीमा हुने अन्तरवैयक्तिक सञ्चारले आपसी सदभाव र स्नेह बाँड्न सघाउँथ्यो।



गुरुले चौतारीमा लालाबालालाई पढाउने गरेकाले त्यसको नाम 'टीका चौतारी' रहन गयो भन्ने भनाइ छ।

ग्रामीणजनले चौतारीलाई धर्म कमाउने पवित्र थलोका रूपमा चिन्ने गर्छन्। चौतारी बनाएमा पुण्य मिल्छ भन्ने मान्यताबाट हाम्रो पुराना पुस्ता निकै ओतप्रोत छ। परोपकारी भावना भएका हाम्रा पुर्खाले बटुवा एवं भरिया हिँड्ने डाँडाकाँडा, देउराली र भन्ज्याङमा चौतारी बनाए। उनीहरूलाई छहारी र आश्रय दिए। चौतारीमा वर, पीपल, समी, लाँकुरीजस्ता छहारीदार वृक्षहरू रोपेर चराचुरुङ्गीलाई समेत आश्रय दिए। राष्ट्रकवि माधव घिमिरेको 'वैशाख' रचनामा परेको काव्यांशले पनि पूर्वजको कल्याणकारी भावनासँग मितेरी गाँस्छ :

चौतारीमा वरपीपलको बोट नौलो लगाउँ
छाहारीको तलतिर बसी गीत एउटा म गाउँ

सुक्खा याममा तिर्खा मेटाउने पानी नपाएर काकाकुल बनेका बटुवा र भरियाका लागि समर्पण गरेर चौतारीको छेउमा घैँटोमा पानी र लोटा राखिदिने चलन हामीकहाँ थियो। अरूको मन चिन्न सक्ने ती गुनी मनहरूको जति यशोगान गाए पनि कमै हुन्छ। परिवारको कुनै सदस्य खस्दा उसको सम्झनामा चौतारी बनाउने चलन





हामीकहाँ छ। मनको घाउ निको पार्ने पूर्वजको रचनात्मक उपाय कम्ता प्रशंसनीय छैन।

यी गुनी मनहरूको कल्याणकारी भावना अभिव्यक्त हुने चौतारी कुनै बेला बेजोड सञ्चार केन्द्रको रूपमा पनि स्थापित थियो। अनौपचारिक र अन्तरवैयक्तिक सञ्चारले चौतारी गुल्जार बन्थ्यो। गन्धर्व दाजुभाइले चौतारीमा सारङ्गी रेटेर कर्खा गाउँथे। कर्खा गीतले सुमधुर लयमा ग्रामीणजनले समाजका घटेका राम्रा नराम्रा घटनाबारे जानकारी पाउँथे।

लेखको अग्रभागमा चर्चा भइसकेको 'राजाको चौतारो' मा हुलाकीबीच चिठीपत्र आदानप्रदान हुन्थ्यो भनिन्छ। यसै गरी चौतारीमा थकाइ मार्ने अपरिचित बटुवाबीच चिनापर्ची हुन्थ्यो। उनीहरूबीच हुने अनौपचारिक किसिमको अन्तरवैयक्तिक सञ्चारबाट विचार विनिमय हुन्थ्यो। आधुनिक सञ्चार प्रणाली विकास नभएको बेला यसैबाट एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँमा पुग्थ्यो। चिनाजानीको दायरा फराकिलो हुन्थ्यो। स्नेह–सेतु जोडिन्थ्यो। चौतारीमा हुने अन्तरवैयक्तिक सञ्चारले आपसी सदभाव र स्नेह बाँड्न सघाउँथ्यो।

समयले फेरो मारिसक्यो। चौतारीको कन्तविजोक छ। यद्यपि चौतारीको झल्को दिने अनगन्ती स्थान नामले यसलाई लोकस्मृतिमा बचाउने काम गरिरहेका छन्। सर्वविदितै छ सिन्धुपाल्चोकको सदरमुकामको नाम 'चौतारा' हो। यसबाहेक बेलचौतारा, पीपल चौतारा, डिलको चौतारी, विजय चौतारी, अर्जुन चौपारीजस्ता अनगन्ती स्थाननाममा चौतारी संस्कृतिको ढुकढकी भेटिन्छन्। यी नामले 'चौतारी संस्कृति' को साक्षी बकिरहेका छन्।

निष्पट अँधेरो बिजुलीको झिल्कोले प्रकाश छरेझैँ कतै कतै चौतारी संरक्षणका दिशामा भएका एकाध सकारात्मक प्रयासले आशाको किरण छर्ने काम गरेको छ। म्याग्दीलगायत देशका केही भागमा चौतारी संरक्षण गर्ने अभियान सञ्चालन गरेको समाचार आएको छ, जुन वन्दनीय कदम हो।

समयले फेरो मारिसक्यो। चौतारीको कन्तविजोक छ। यद्यपि चौतारीको झल्को दिने अनगन्ती स्थान नामले यसलाई लोकस्मृतिमा बचाउने काम गरिरहेका छन्।



यति मात्र होइन गण्डकी प्रदेशले 'वर, पीपल, समी र चौतारो संरक्षण ऐन, २०७५' जारी गरिसकेको रहेछ। यस दुर्लभ ऐनले वर, पीपल, समी र चौतारो संरक्षण समिति तथा वर, पीपल, समी र चौतारो संरक्षण कोषको पनि व्यवस्था गरेको छ। त्यस ऐनमा वर, पीपल, समी र चौतारो संरक्षण गरी उद्यानका रूपमा विकास गर्न सकिने रचनात्मक प्रावधान पनि राखिएको छ। यसको कार्यान्वयन पक्ष कस्तो हुने हो ? त्यो त समयले नै बताउला।

समग्रमा चौतारीको नाता हाम्रो धर्म–संस्कृति, जीवन पद्धति र वातावरणसँग गहिरो गरी जोडिएको तथ्य मननीय छ। 'चौतारी संस्कृति' को ऐतिहासिकता, मर्म–धर्म एवं वातावरणीय पक्षलाई गहिरिएर मनन गर्न आवश्यक छ। 'चौतारी संस्कृति' को गाथा–गरिमालाई शिरोपर गरी व्यवहारमा उतार्ने जिम्मेवारी हाम्रै काँधमा छ। ■

विश्व कूटनीतिका नायक
किसिन्जर



■ रतन भण्डारी



अमेरिकी सेनाले उनलाई आर्मी स्पेसलाइज्ड ट्रेनिङका लागि पेन्सिलभेनिया पठाए पनि उक्त कार्यक्रम रद्द भएको थियो । पछि ८४ औँ इन्फन्ट्री डिभिजनमा नियुक्त हुँदा जर्मनीबाट आएका आप्रवासी फ्रिट्ज क्रेमरसँग उनको सङ्गत भयो ।

अमेरिकी कूटनीतिज्ञ हेनरी अल्फ्रेड किसिन्जरको गत नोभेम्बर २९ मा सय वर्षको उमेरमा निधन भएको छ । सन् १९२३ मे २७ मा फर्थ, बाभेरिया, जर्मनीमा जन्मेका किसिन्जरका पिताको नाम लुइस किसिन्जर र आमाको नाम पाउला थियो र उनलाई बाल्यकालमा हेन्ज अल्फ्रेड किसिन्जर भनेर बोलाइन्थ्यो ।

किसिन्जरका पिता विद्यालय शिक्षक थिए । किसिन्जरको परिवार जर्मन-यहुदी थियो । किसिन्जर १५ वर्षको उमेरमा नाजी उत्पीडनबाट बच्न जर्मनीबाट परिवारसँगै अमेरिकामा शरणार्थीका रूपमा प्रवेश गरेका थिए । सन् १९३८ सेप्टेम्बरमा परिवारसँगै न्युर्योक पुगेका किसिन्जरले म्यानहट्टनको वासिङ्टन हाइट्समा जर्मन-यहुदी हाइस्कुलबाट शिक्षा आर्जन गरे । हाइस्कुलपछि उनले न्युयोर्कको सिटी कलेजमा लेखा विषय अध्ययन गरेका थिए । त्यसपछि उनी अमेरिकी सेनामा भर्ती भए ।

अमेरिकी सेनामा प्रवेशपछि किसिन्जरले साउथ क्यारोलिनाको स्पार्टनबर्गको क्याम्प क्रफ्टमा तालिम लिए। २० वर्ष पुगेपछि उनले अङ्गीकृत अमेरिकी नागरिकता पाए। अमेरिकी सेनाले उनलाई आर्मी स्पेसलाइज्ड ट्रेनिङका लागि पेन्सिलभेनिया पठाए पनि उक्त कार्यक्रम रद्द भएको थियो। पछि ८४ औँ इन्फन्ट्री डिभिजनमा नियुक्त हुँदा जर्मनीबाट आएका आप्रवासी फ्रिट्ज क्रेमरसँग उनको सङ्गत भयो। जर्मन भाषामा पोख्त किसिन्जरलाई क्रेमरले सैन्य गुप्तचरमा नियुक्त गर्न सघाए।

किसिन्जर सबैभन्दा तल्लो सैन्य श्रेणीमा कार्यरत भए पनि डिभिजनका गुप्तचर कर्मचारीमाझ जर्मन भाषा जान्नेहरूको कमीका कारण उनलाई क्रेफेल्ड सहरमा प्रशासनको जिम्मेवारीमा राखियो। त्यसपछि उनलाई काउन्टर इन्टेलिजेन्स कोर्प्स (सिआइसी) मा नियुक्त गरियो। जहाँ उनले सार्जेन्टको दर्जा धारण गर्दै सिआइसी विशेष प्रतिनिधि बने।

सन् १९४६ मा किसिन्जरलाई क्याम्प किङको युरोपेली कमान्ड इन्टेलिजेन्स स्कुलमा पढाउन नियुक्त गरियो। उनलाई सेनाबाट अलग गरिए पनि कर्मचारीका रूपमा सरकारी सेवामा सक्रिय रहे।

सन् १९५० मा हार्वर्ड कलेजबाट किसिन्जरले राजनीति विज्ञानमा स्नातक गरेका थिए। उनले हार्वर्ड विश्वविद्यालयमा सन् १९५१ मा मानविकी सङ्कायबाट स्नातकोत्तर र सन् १९५४ मा विद्यावारिधि पूरा गरे। किसिन्जरले हार्वर्डमा स्नातक पढ्दै गर्दा मनोवैज्ञानिक रणनीति बोर्डमा परामर्श निर्देशकका रूपमा काम गर्दै 'कन्फ्युइन्स' नामक पत्रिका सञ्चालनसमेत गरेका थिए। त्यो समय किसिन्जर एफबिआईको लागि गुप्तचरका रूपमा समेत सक्रिय भूमिकामा थिए।

किसिन्जर सन् १९५५ मा राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को सञ्चालन समन्वय बोर्डको सल्लाहकार नियुक्त भए। सन् १९५५-१९५६ को अवधिमा उनले परराष्ट्र सम्बन्ध काउन्सिलमा परमाणु हतियार र विदेश नीतिमा अध्ययन निर्देशक रहेर काम गरेका थिए। सन् १९५६-१९५८ सम्म किसिन्जरले रकफेलर ब्रदर्स कोषका लागि विशेष अध्ययन परियोजना निर्देशक भएर काम गरे।

किसिन्जरले आफ्नो आबद्धता धेरै निकायसँग जारी राखे। सरकारी निकाय र प्रबुद्ध वर्ग, अनुसन्धान कार्यालय, हतियार नियन्त्रण र निःशस्त्रीकरण एजेन्सी, विभाग र निगमहरूमा सल्लाहकारका रूपमा उनले सेवा गरेका थिए।



सरकारी निकाय र प्रबुद्ध वर्ग, अनुसन्धान कार्यालय, हतियार नियन्त्रण र निःशस्त्रीकरण एजेन्सी, विभाग र निगमहरूमा सल्लाहकारका रूपमा उनले सेवा गरेका थिए।

किसिन्जरलाई एक जना सफल अमेरिकी कूटनीतिज्ञ, राजनीतिशास्त्री, भूराजनीतिक सल्लाहकार र राजनीतिज्ञका रूपमा लिइन्छ। किसिन्जरले अमेरिकाका राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन र गेराल्ड फोर्डको कार्यकालमा सुरक्षा सल्लाहकार तथा सेक्रेटरी अफ स्टेट (विदेशमन्त्री) को भूमिका निर्वाह गरेका थिए। सोभियत सङ्घसँग 'डेटेन्टे' नीतिको काम गरे, अमेरिका-चीन सम्बन्ध स्थापना सेतु, 'योम किप्पुर' युद्ध अन्त्यका लागि मध्यपूर्वमा 'सटल' कूटनीति र पेरिस शान्ति सम्झौता, भियतनाम युद्ध अन्त्यका लागि गरेको पहलका लागि किसिन्जरलाई सम्झने गरिन्छ।

तर किसिन्जर आफैँमा भने विवादमुक्त थिएनन्। क्याम्बोडियामा भएका गोप्य बम हमला, सन् १९७३ मा चिलीमा भएको 'कु' मा संलग्नता, 'डर्टी वार' मा अर्जेन्टिनाको जुन्तालाई समर्थन, पूर्वी टिमोरमाथिको आक्रमणमा इन्डोनेसियाको समर्थन जस्ता विवादास्पद अमेरिकी नीतिसँग किसिन्जरको नाम जोडिने गर्छ।

सन् १९६० र १९७० को दशकमा अमेरिकी विदेश नीतिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका किसिन्जरले सन् १९७३ मा भियतनाम-अमेरिकी युद्ध अन्त्यका लागि भएका वार्तालाई निष्कर्षमा पुर्‍याएका थिए। त्यसपछि अमेरिका-भियतनाम युद्ध अन्त्य भएको थियो। अमेरिकी सेक्रेटरी अफ स्टेट (विदेशमन्त्री) रहेकै बेला अर्थात् सन् १९७३ मा नोबेल

शान्ति पुरस्कार पाए उनले ।

किसिन्जरलाई उत्तर भियतनामी नेता ले डक थोसँगै भियतनाम युद्ध अन्त्यका लागि भूमिका निर्वाह गरेको भन्दै नोबेल पुरस्कार दिइएको थियो । विवादित अमेरिकी विदेश नीतिका कारण भएका घटनामा संलग्न भएको भन्दै उनले पाएको नोबेल पुरस्कारमाथि प्रश्नसमेत उठेको थियो ।



निक्सन र किसिन्जरबीचको सम्बन्ध असामान्य रूपमा नजिक मानिन्थ्यो । किसिन्जर र निक्सनले गोपनीयताका लागि धेरै 'ब्याकच्यानल' वार्ता गरेका थिए । अमेरिकी इतिहासमा किसिन्जरको कार्यकाल स्मरणीय रहे पनि विवादमुक्त भने छैन र पनि किसिन्जरको पहलमा भएका केही उल्लेखनीय कार्य निम्नानुसार छन् :

चीनसँगको सम्बन्ध विस्तार

चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीका नेता माओत्से तुङको नेतृत्वमा चिनियाँ क्रान्ति सम्पन्न भएपछि सन् १९४९ अक्टोबर १ मा जनवादी गणतन्त्र चीनको स्थापना भयो । जनवादी गणतन्त्र चीनको स्थापनापश्चात् चियाङ काइसेक र उनका हजारौँ सैनिक ताइवान पलायन भए । चियाङ काइसेकले ताइपेईमा गणतन्त्र सरकार गठन गर्दै असली चीनको नेतृत्व आफूले गरेको दाबी गरेका थिए ।

त्यसपछि अमेरिका चियाङको पक्षमा उभियो । सोही कारण जनवादी गणतन्त्र चीन र अमेरिका सम्बन्धमा कटुता पैदा हुन गयो । अमेरिका र जनवादी चीनबीच संवादहिनताको अवस्था आइलाग्यो । सन् १९५० जुन २५ मा सोभियत सङ्घ समर्थित उत्तर कोरियाली जनसेनाले दक्षिण कोरियामा आक्रमण गर्दा संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र अमेरिका दक्षिण कोरियाको पक्षमा उभिए । अमेरिका, संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र दक्षिण कोरियाली सेना चिनियाँ सीमा नजिक पुगेपछि चीनले उत्तर कोरियालीलाई समर्थन गर्‍यो । सन् १९५३ सम्म कोरियाली युद्धमा ४० लाख मानिसले ज्यान गुमाए ।

ताइवानका विषयलाई लिएर त्यसपछिका दिनमा अमेरिका र जनगणतन्त्र चीनबीचको सम्बन्ध झनै चिसिन पुग्यो । सन् १९५९ पछि अमेरिकाले दलाई लामा समर्थित खम्पा विद्रोहीलाई सहयोग गरेपछि अमेरिका चीन सम्बन्ध झनै बिग्रन पुग्यो । यसैबीच सन् १९६४ अक्टोबरमा परमाणु बमको सफल परीक्षण गर्दै चीन परमाणु क्लबमा सामेल भयो । यसरी चीन र अमेरिकाबीच संवादहिनताको स्थिति थियो ।

पछि राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सनले चीनसँग औपचारिक सम्बन्ध स्थापना गर्न चाहेका थिए । त्यतिबेला अमेरिकी राष्ट्रिय सुरक्षा सल्लाहकार रहेका किसिन्जरको भने चीनप्रति कम चासो थियो । पछि निक्सनकै कारण किसिन्जर

निक्सन र किसिन्जरले चियाङ काई–सेकका छोरा चियाङ चिङ–कुओलाई अमेरिकाले ताइवानलाई साथ दिन कहिल्यै नछाड्ने तथा माओत्से तुङसँग कुनै सम्झौता नगर्ने बताए ।



चीनसँगको सम्बन्ध स्थापनाका सूत्र बन्न पुगे ।

सन् १९७० अप्रिलमा निक्सन र किसिन्जरले चियाङ काई–सेकका छोरा चियाङ चिङ–कुओलाई अमेरिकाले ताइवानलाई साथ दिन कहिल्यै नछाड्ने तथा माओत्से तुङसँग कुनै सम्झौता नगर्ने बताए तर माओसँग सम्बन्ध सुधार गर्ने इच्छाबारे अस्पष्ट कुरा गरे ।

वासिङ्टन र बेइजिङबीच सम्बन्ध स्थापनाका लागि पहिलो सार्वजनिक सङ्केतका रूपमा चीनको पिङ–पोङ (टेबुल टेनिस) टोलीले सन् १९७१ अप्रिल ६ मा अमेरिकी खेलाडीलाई खेलका लागि गरेको आमन्त्रणलाई लिइन्छ । उक्त खेलका क्रममा सन् १९४९ पछि पहिलो पटक अमेरिकी खेलाडीसँगै अमेरिकी पत्रकारहरू चीन पुगेका थिए ।

त्यसपछि किसिन्जरले सन् १९७१ जुलाईमा चीन भ्रमण गरे । किसिन्जरको उक्त चीन भ्रमण गोप्य राखियो । भेटमा चिनियाँ प्रधानमन्त्री चाउ एन लाइले किसिन्जरसँग अमेरिकाले

ताइवानलाई जनगणतन्त्र चीनको अभिन्न वैधानिक अङ्गका रूपमा स्वीकार्नु पर्ने, ताइवानमा रहेका अमेरिकी सैनिक फर्काउनुपर्ने र चियाङ काइ सेकको कुमिन्ताङलाई अमेरिकाले दिँदै आएको सैन्य सहयोग रोकिनुपर्ने बताए।

चिनियाँ प्रधानमन्त्री लाइको भनाइमा किसिन्जरले सहमति जनाएका थिए। सन् १९७१ अक्टोबरमा किसिन्जरको दोस्रो चीन भ्रमण भयो। अमेरिकाले एक चीन नीतिमा समर्थन जनाउने भएपछि राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सनको चीन भ्रमणको टुङ्गो लाग्यो। सन् १९७२ फेब्रुअरीमा राष्ट्रपति निक्सन आठदिने चीन भ्रमणमा गए। भ्रमणका क्रममा निक्सनले अध्यक्ष माओ र प्रधानमन्त्री चाउ एन लाइसँग साङ्घाई वक्तव्यमा हस्ताक्षर गरेका थिए। उक्त वक्तव्यले चीन र अमेरिका बीचको सम्बन्धमा सुधार ल्याउन मार्ग प्रशस्त गऱ्यो। अमेरिका र चीनबीच औपचारिक सम्बन्ध स्थापना भयो। अमेरिकाले तिब्बती खम्पाहरूलाई उपलब्ध गराउँदै आएको सहयोग पनि रोक्यो।

सन् १९७७ दशकताका रोडेसिया नामक मुलुकका रूपमा रहेका जिम्बाब्वे र जाम्बियामा गोराहरूको शासन थियो। गोराहरूले रैथाने बहुसङ्ख्यक काला जातिमाथि शासन गरिरहेका थिए। सोही कारण रोडेसियामा स्वतन्त्रता अभियान जारी थियो। आन्दोलनलाई सोभियत सङ्घको सहयोग थियो। रोडेसियामा सोभियत सङ्घ अश्वेत जाति र अमेरिका गोराहरूको पक्षमा उभिँदा दुई शक्ति राष्ट्र अमेरिका र सोभियत सङ्घ आमनेसामने भए। स्थिति यस्तो थियो कि जतिबेला जे पनि हुन सक्थ्यो। सोही परिस्थितिलाई मध्यनजर राख्दै किसिन्जरले वार्ताको पहल गरे। किसिन्जरले रोडेसियाको स्वतन्त्रताका साथै बहुसङ्ख्यक अश्वेत जातिलाई सत्ता हस्तान्तरण गर्न गोराहरूलाई मनाएका थिए।

भियतनाम युद्धमा विराम :

सन् १९७० को दशकमा भियतनाम उत्तरी र दक्षिण गरी दुई देशमा विभाजित थियो। उत्तरी भियतनामी सरकारलाई चीन-सोभियत सङ्घको समर्थन प्राप्त थियो भने दक्षिणी भियतनामलाई अमेरिकी समर्थन। उत्तरी भियतनाममा कम्युनिस्ट सरकार थियो। सोही कारण अमेरिका विभाजित भियतनामको एकताको विपक्षमा थियो। सोही कारण विभाजित भियतनाम शीतयुद्धकालीन दुई ठूला शक्ति राष्ट्र अमेरिका र सोभियत सङ्घको चेपुवामा पऱ्यो। अझ अमेरिका त आफैँ भियतनाम युद्धमा होमियो। युद्धमा हजारौँ अमेरिकी सैनिक हताहत भए।



भियतनाम युद्धमा अमेरिकी संलग्नताको अमेरिकाभित्रै चर्को विरोध भयो तर भियतनाम युद्धलाई अमेरिकाले आफ्नो प्रतिष्ठासँग जोडेका कारण ऊ युद्धबाट पछि हट्ने मनस्थितिमा थिएन।

भियतनाम युद्धमा अमेरिकी संलग्नताको अमेरिकाभित्रै चर्को विरोध भयो तर भियतनाम युद्धलाई अमेरिकाले आफ्नो प्रतिष्ठासँग जोडेका कारण ऊ युद्धबाट पछि हट्ने मनस्थितिमा थिएन। अमेरिकामा भने युद्धमा सामेल सैनिकका परिवार र युद्धविरोधी जनता विरोधका नारासहित सडकमा थिए। भियतनाम युद्धमा अमेरिकी संलग्नताले संसारभर आलोचित हुनु परेको अवस्था थियो। त्यस परिस्थितिमा किसिन्जरले भियतनाम युद्ध अन्त्यका लागि निर्णायक वार्ता गराएर युद्धको अन्त्य गराएका थिए।

साल्ट-१ सन्धि

शीतयुद्धकालमा दुई ध्रुवको नेतृत्व गरिरहेका अमेरिका र सोभियत सङ्घले एकअर्काविरुद्ध तयारी हालतमा राखेका हजारौँ परमाणु हतियार कटौतीका लागि सन् १९७३ मा सम्पन्न साल्ट-१ सन्धि हुनुमा किसिन्जरलाई सम्झने गरिन्छ। सन् १९७३ अक्टोबरमा स्वेज नहर सम्बन्धमा उत्पन्न विवादका कारण इजिप्ट-इजरायल युद्ध भड्केपछि मध्यपूर्वका मुस्लिम मुलुकहरू इजिप्टको पक्षमा उभिएका थिए। इजरायललाई अस्तित्वको सङ्कट आइलागेपछि अमेरिका इजरायलको पक्षमा उभिएको थियो।

त्यसपछि सोभियत सङ्घले अरब मुलुकको पक्ष लियो। सोही कारण विश्वयुद्धको अर्को बादल मडारिँदै गर्दा किसिन्जरले खेलेको भूमिकाका कारण मध्यपूर्वमा युद्धको बादल तत्कालका लागि हटेको थियो।

किसिन्जरले पञ्चायतकालमा दुई पटक नेपालको समेत भ्रमण गरेका थिए। ▪

जुन्ताविरुद्ध सशस्त्र विद्रोह





■ रामप्रसाद आचार्य

सैन्य सरकारको विपक्षमा रहेका अन्य सशस्त्र समूहको समर्थन प्राप्त सान राज्यका तीन आदिवासी विद्रोही समूहले दर्जनौँ सैन्य अखडा ध्वस्त पारेका छन् । सीमानाकाहरूमा समेत उनीहरूको नियन्त्रण भएको छ ।

म्यान्मारको सान राज्यमा सुरु भएको लडाइँ नियन्त्रण गर्न नसके देश टुक्रिने खतरा बढेको छ । सत्तारूढ सैनिक परिषद्ले गैरसैनिक लडाकुद्वारा भइरहेको आक्रमण र त्यसबाट सैन्य शक्तिमा भएको गम्भीर क्षतिबारे छलफल गर्न आयोजना गरेको आपत्कालीन बैठकमा सैनिक सरकारका राष्ट्रपति मिन्ट स्वेले मुलुक विखण्डनको सँघारमा पुगेको बताइसकेका छन् ।

सान राज्यमा सरकारी सेना र विद्रोहीबीच भीषण सङ्घर्ष भइरहेको छ । सैन्य सरकारको विपक्षमा रहेका अन्य सशस्त्र समूहको समर्थन प्राप्त सान राज्यका तीन आदिवासी विद्रोही समूहले दर्जनौँ सैन्य अखडा ध्वस्त पारेका छन् । सीमानाकाहरूमा समेत उनीहरूको नियन्त्रण भएको छ । चीनसँगको व्यापारमा प्रयोग हुने विभिन्न सडक पनि विद्रोहीको नियन्त्रणमा छ ।

जुन्ताले सन् २०२१ को फेब्रुअरी १ मा मुलुकको शासन सत्ता आफ्नो हातमा लिएयता यो अहिलेसम्मकै गम्भीर धक्का हो । सैनिक 'कु' का कारण भड्किएको सशस्त्र विद्रोहसँग सङ्घर्षरत सेना अहिले कमजोर र सम्भवतः परास्त हुने अवस्थामा पुगेको छ । सरकारी सेनाले त्यहाँ हवाई तथा स्थल आक्रमण गरिरहे पनि विद्रोही शक्तिलाई ठूलो क्षति पुऱ्याउन सकेको छैन । युद्ध भड्किएसँगै त्यहाँका हजारौँ मानिस घर छोडेर भाग्न बाध्य भएका छन् । सरकारी सेनाले त्यहाँ गुमाएको क्षेत्र फिर्ता ल्याउन वा आफूलाई सुदृढ बनाउन सकिरहेको छैन ।

त्यहाँ विद्रोही शक्तिको आक्रमणमा सान राज्यको सरकारी फौजका कमान्डर ब्रिगेडियर जनरल अङ क्वा ल्विनसहित सयौँ सैनिक मारिएका छन् । ल्विन 'कु'



म्यान्मार स्वतन्त्र भएपछि यो क्षेत्र एकअर्कासँग लडिरहेका लडाकु समूह, लागूऔषध तस्करहरू र जातीय विद्रोहीहरूको पकड क्षेत्रमा विभाजित छ ।

यता भिडन्तमा मारिएका सबैभन्दा वरिष्ठ सैन्य अधिकारी हुन् । सान राज्यमा सक्रिय सशस्त्र विद्रोहीहरूले आफूलाई जुन्ता सरकारविरुद्धको बृहत् प्रजातन्त्र स्थापना आन्दोलनमा पहिलो पटक आफूलाई जोडेका छन् ।

प्रजातन्त्र पक्षधरहरूले उनीहरूलाई समर्थन र सहयोग गरिरहेका छन् । यसको फाइदा लिँदै त्यहाँका तीन विद्रोही समूह लामो समयदेखि उनीहरूको नियन्त्रणमा रहेको भूभाग बढाउन चाहन्छ । 'कु' विरुद्ध सन् २०२१ मा शान्तिपूर्ण प्रदर्शनमा सेना र प्रहरीले दमन गरेपछि विपक्षी प्रदर्शनकारीहरूले जुन्ताविरुद्ध सशस्त्र विद्रोह गर्नुको विकल्प नरहेको निर्णय गरेका थिए ।

त्यसपछि धेरै विपक्षीहरू आदिवासी विद्रोहीहरूको नियन्त्रणमा रहेको म्यान्मारको थाइल्यान्ड, चीन र भारतसँगको सीमा क्षेत्रमा आइपुगेका थिए । त्यहाँ उनीहरूले तालिम र आफूहरूसँग अभाव रहेको हतियारमा पहुँच बनाए । कतिपय आदिवासी विद्रोहीले सैन्य 'कु' बाट सत्ताच्युत गरिएको निर्वाचित सरकार 'नेसनल युनिटी गभर्मेन्ट' लाई सहयोग गर्ने निर्णय गरेका थिए ।

सान राज्य ठूलो छ । यो चीन र थाइल्यान्डसँगको सीमा क्षेत्रमा पर्छ । त्यहाँ राज्यको उपस्थिति प्रभावहीन नै देखिन्छ । विश्वमा सबैभन्दा ठूलो लागूऔषध उत्पादकको परिचय बनाएको यो राज्य पछिल्लो समय क्यासिनो र स्क्याम केन्द्रमा बदलिएको छ ।

सन् १९४८ मा म्यान्मार स्वतन्त्र भएपछि यो क्षेत्र एकअर्कासँग लडिरहेका लडाकु समूह, लागूऔषध तस्करहरू र जातीय विद्रोहीहरूको पकड क्षेत्रमा विभाजित छ । यति हुँदाहुँदै पनि पछिल्ला दिनमा सैन्य सरकारविरुद्ध त्यहाँका विद्रोही एकजुट भएकाले प्रजातन्त्र पक्षधर आशावादी बनेका छन् ।

अर्कोतर्फ सैन्य सरकार झन् झन् निरङ्कुश बन्दै गएको छ । उसले जसरी पनि प्रजातन्त्र र प्रजातान्त्रिक विचारधारालाई मास्ने षडयन्त्र गरिरहेको छ । प्रजातन्त्रवादी नेत्री आङ सान सुचीलाई विभिन्न अभियोग लगाई ३३ वर्ष जेलमा हालेको छ । जुन्ता सरकारले उनको दल नेसनल लिग फर डेमोक्रेसी (एनएलडी) सहितका दर्जनभन्दा बढी प्रजातान्त्रिक धारका पार्टीलाई विघटनसमेत गरिदिएको छ ।

एनएलडीले सन् २०२० को आमनिर्वाचनमा प्रचण्ड बहुमत ल्याएको थियो । ३४६ सिटका लागि भएको प्रतिस्पर्धामा एनएलडीले ३२२ सिटमा जित हासिल गऱ्यो । सो परिणाम सैनिक नेतृत्वलाई मन परेन । अनि सन् २०२१ मा सेनाले सत्ता हातमा लिई प्रजातन्त्रमाथि दमन सुरु गऱ्यो ।

सैन्य नेतृत्वलाई सधैँ एनएलडीको डर छ । चुनावमा भाग लिन दिने हो भने यही पार्टी विजयी हुन्छ । जनताले यही पार्टी चाहेका छन् । सन् १९८८ मा सैन्य शासनविरुद्ध आन्दोलन गरेकी सुचीको नेतृत्वमा जन्मेको यो पार्टीले सन् १९९० को आमनिर्वाचन अत्यधिक मतले जितेको थियो तर सेनालाई त्यो मान्य भएन ।

सन् २०११ मा सैनिक शासन अन्त्य भएपछि सन् २०१५ र २०२० मा भएका चुनाव पनि यही पार्टीले जित्यो तर धाँधली गरेर चुनाव जितेको भनी सेनाले सन् २०२१ को फेब्रुअरी १ मा सत्ता हातमा लियो। अहिले सुनियोजित ढङ्गले सैन्य नेतृत्व जसरी पनि प्रजातन्त्र, प्रजातन्त्रवादी नेता र प्रजातान्त्रिक दलहरूलाई समाप्त पार्ने षडयन्त्रमा जुटेको छ।

सुचीलाई जेल हालेसँगै एनएलडीका १५ सयभन्दा बढी नेतालाई सैन्य हिरासतमा राखिएको छ। तीमध्ये २६ जनाको हिरासतमा मृत्यु भएको छ भने ६४ जनाको हत्या गरिएको एनएलडीले जनाएको छ।

अहिले त्यहाँ सैनिक शासनको दमनले सीमा नाघेको छ। प्रजातन्त्र र स्वतन्त्रता माग गर्नेमाथि सेनाले निरङ्कुशता लादेको छ। सैनिक सत्ताको विरोध गरेको भन्दै त्यहाँ एक पूर्वसांसदसहित चार जनालाई मृत्युदण्ड दिइएको छ।

म्यान्मारको सैनिक शासन झन् कठोर बन्दै छ। सैनिक शासनविरुद्ध जनता आक्रोशित भई सडकमा निस्केपछि सेनाले दमन गर्न सुरु गरेसँगै हिंसा भड्किएको छ। सैनिक नेतृत्वले सेनाविरुद्ध विरोध प्रदर्शन र आलोचना नगर्न चेतावनी दिएको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घलगायत विश्व समुदायले जनतालाई दमन नगर्न सैनिक शासकलाई चेतावनी दिएका छन्। सेना भने दमनबाट पछि हटेको छैन।

जनताले ल्याएको म्यान्मारको प्रजातन्त्र एक दशक पनि टिकेन। नागरिकले पाएको ठूलो राजनीतिक तथा प्रजातान्त्रिक अधिकार सेनाले खोसेको छ। सेनाले निर्वाचित सरकारलाई विस्थापित गरी सत्ता हातमा लिएपछि म्यान्मारवासीको पुनः दुर्दिन सुरु भएको हो। संविधानले सेनालाई दिएको सुविधा दुरुपयोग गरी सैन्य नेतृत्वले म्यान्मारका नागरिकको अधिकार खोसेको थियो।



सेना प्रमुख मिन आङ ह्लाइङको नेतृत्वमा सैनिक शासन लागू भएपछि त्यस कार्यको विश्वभरिबाट निन्दा र भर्त्सना गरियो। संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, अमेरिका, जापान, युरोपेली सङ्घ र म्यान्मारकै अधिकारीहरूले लोकतन्त्रको सम्मान गर्न अपिल गरे पनि सेनाले सुनेन।

सेनाले सन् २००८ मा जारी गरेको संविधान अनुसार २५ प्रतिशत सांसद सिट सेनाका लागि सुरक्षित छ। त्यस्तै गृह, रक्षासहितका मन्त्रालयमा पनि सैनिक अधिकारी रहने व्यवस्था छ। यो व्यवस्था लोकतन्त्रका लागि सधैँ खतरा रहन्छ भन्दै नेत्री सुचीले भन्दै आएकी थिइन्। संविधान परिवर्तन

साढे पाँच अर्बको दुर्लभ नीलो हीरा

स्विट्जरल्यान्डको जेनेभास्थित क्रिस्टिज लिलाम घरले एकदमै दुर्लभ प्रकृतिको नीलो रङको हीरा साढे पाँच अर्ब रुपियाँमा बिक्री गरेको छ।

औँठीमा जडिएको र लाम्चो नासपाती जस्तो आकार भएको १७.६१ क्यारेट तौल भएको हीरालाई ‘ब्लु रोयल डायमन्ड’ भनिन्छ।

क्रिस्टिजका अनुसार लिलामीको इतिहासमा नै किनबेचका निम्ति उपलब्धमध्ये कुनै दाग नरहेको र चहकिलो नीलो रङ भएको यो सबैभन्दा ठूलो जुवाहरात हो। वर्षौंदेखि एक निजी सङ्कलनमा रहेको यो हीरा पहिलो पटक लिलाम बढाबढ गरेर बिक्री गरियो।





गरी सेनालाई संसद्बाट निकाल्ने सुचीको पार्टी एनएलडीको प्रमुख माग थियो तर संविधान परिवर्तन वा संशोधन गर्न ७५ प्रतिशतभन्दा धेरै सांसदको सहमति हुनुपर्छ। जुन सेनाको सहमतिबिना सम्भव थिएन। अहिले सेनाले यो संविधान पनि निलम्बन गरिराखेको छ।

सन् १९४८ मा बेलायतबाट स्वतन्त्र भएको म्यान्मारमा प्रजातान्त्रिक शासन व्यवस्थालाई सुदृढ हुन दिइएन। सन् १९६२ मा सेनाले प्रजातन्त्र खोस्यो। सेनाको शासन सन् २०११ सम्म कायम रह्यो। उक्त समयमा सुचीलाई लामो समय घरमै नजरबन्दमा राखिएको थियो। उनलाई सन् १९८९ देखि २०१० सम्म नजरबन्दमा राख्दा पनि लोकतान्त्रिक आन्दोलन रोकिएन। सन् २०११ मा सैनिक शासन अन्त्य गरी नागरिक सरकार स्थापना भएको थियो।

८४ वर्षमा पढ्न थालेका विद्यार्थी

केन्याका किमानी मारुगेले ८४ वर्षको उमेरमा पढ्न थालेका हुन्। यी विद्यार्थी जसले अन्य धेरै जनालाई प्रेरणा दिएका छन्। उनले ८४ वर्षको उमेरमा पेन्सिल समाउन सिकेका थिए। सन् २००४ केन्याको कपकान्डुओ प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना भएपछि मारुगे प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुने सबैभन्दा पाका व्यक्ति बने। उनी पूर्वसैनिक हुन्। उनले माउ माउ स्वतन्त्रता आन्दोलनका क्रममा औपनिवेशिक शासनविरुद्ध लडेका थिए।

बाल्यकालमा उनी विद्यालय जान पाएनन्। त्यसैले केन्याको सरकारले देशभर प्राथमिक विद्यालय शिक्षा निःशुल्क बनाउने निर्णय लिएसँगै उनले आफूले लेखपढ गर्ने अवसर पाउन लागेको निष्कर्ष निकाले। बाइबल पढ्ने उद्देश्यले उनले पढ्न थालेका हुन्। सन् २००३ को अक्टोबरमा नैरोबीभन्दा ३२० किलोमिटर टाढा रहेको एक विद्यालयकी प्रधानाध्यापिका जेन ओबिन्चु अर्को शैक्षिक सत्रको तयारीमा व्यस्त रहँदा उनले कसैले ढोका ढकढक्याएको आवाज सुनिन्। ढोकाबाहिर मारुगे उभिएका थिए। उनले राज्यका प्राथमिक विद्यालयहरूबाट निःशुल्क शिक्षा दिने केन्याको नयाँ कानुनबाट आफूले फाइदा लिन चाहेको बताए। जेन सुरुमा अलमलमा परिन्। ८० वर्ष नाघेका ती विद्यार्थीलाई भर्ना लिने या नलिने स्पष्ट हुन सकिनन्। उनी भन्छिन्, "हामीले उनको कुरा मानेनौँ। सिक्नका लागि तिम्रो उमेर गइसक्यो त्यही भएर उनलाई पन्छाउन मैले उनलाई सन् २००४ को जनवरीमा फेरि आउन भनेँ।"

तर मारुगेले आशा मारेनन्। "म छक्क परेँ जब सन् २००४ मा विद्यालय खुल्दा उनी मेरो कार्यालयमा आए। उनले विद्यालयको पोसाक लगाएका थिए र झोला बोकेका थिए जसमा कापी र सिसाकलम पनि थियो।" जेनले एक सातापछि फेरि आउन उनलाई भनिन् तर जब मारुगे फेरि उपस्थित भए, उनले उनीसँग बसेर कुरा गर्ने निधो गरिन्। अन्ततः उनी विद्यालयमा भर्ना भए। जेनले उनलाई भर्ना गरिन्। शैक्षिक सत्र सुरु भएको पहिलो दिन मारुगे समयमै नयाँ पोसाकसहित विद्यालयमा आए। सिक्ने उनको तत्परताले नयाँ उत्साह निम्त्यायो।

लाठीको सहाराले हिँड्दै गएर उनी बालबालिकासँग खेल्ने गर्थे। केही वर्षपछि मारुगेले आफ्नो दृढता व्याख्या गरे। "मैले अध्ययन गर्न चाहनुको कारण केन्याका विद्यार्थीहरू र विश्वलाई शिक्षा धनी बन्नु वा अरू कुनै पनि कुराभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण रहेको देखाउनु हो। वास्तविक धन शिक्षित बन्नु हो," उनले भने। मारुगे अन्य विद्यार्थीसँगै खेलकुदमा पनि सहभागी हुन्थे।



उनी विद्यालयका प्रमुख छात्र बने। उनको कीर्तिमान गिनिज बुक अफ रेकर्डसमा पनि दर्ता भयो। उनको निधन सन् २००९ मा भयो। त्यसको एक वर्षपछि उनको जीवनमा आधारित चलचित्र 'द फ्रस्ट ग्रेडर' बनाइयो। ▪

महिनाको खेलाडी

रसिला तामाङ (अल्ट्रा रनर)



अल्ट्रा रनर रसिला तामाङले गत मङ्सिरको दोस्रो साता इन्डोनेसियामा भएको एसिया ट्रायल मास्टर्स महिला च्याम्पियनसिपमा पहिलो स्थान हासिल गरेकी थिइन् । उनी एसिया ट्रायल मास्टर्स जित्ने नेपालकी पहिलो अल्ट्रा धाविका हुन् ।

रसिलाले ७७ किमी दौड १२ घण्टा २५ मिनेट ५२ सेकेन्डमा पूरा गरेकी थिइन् । सो दौड समुद्री सतहभन्दा तीन हजार २६५ मिटरमाथि सञ्चालन गरिएको थियो ।

तस्बिर : सागर बस्नेत

अल्ट्रा रेस, प्राकृतिक वातावरणमा दौड्ने लामो दूरीको दौड हो। हिमाल, पहाड, समुद्र, हिउँ, जङ्गल, नदीनाला हुँदै यो दौड दौडिनु पर्छ। अल्ट्रा ट्र्याल रेस मोटरबाटो प्रयोग नहुने गोरेटो बाटो, उकालो ओरालो ५० किमी माथिको दौड हो। ५० किमीमाथि यसको दूरीको सीमा नै हुँदैन। विश्वमा २६ सय किलोमिटरसम्मको अल्ट्रा रेस दौड हुन्छ।

नेपालमै ५८ सय मिटरको अल्टिच्युडमा हुने दी ग्रेट हिमालयन ट्रायलको दूरी नै १६ सय किलोमिटर रहेको छ। त्यसैले अल्ट्रा रेस विश्वको कठिन खेलको सूचीमा पर्छ।

तर रसिला आँट चाहिने यसै खेलमा रमाएकी छन्। एसियन ट्रायल मास्टर्स-२०२३ जितेपछि उनी अझ उत्साहित बनेकी छन्। उनी भन्छिन्, “एसियन ट्रायल मास्टर्स २०२३ जित्नु मेरा लागि ठूलो उपलब्धि हो। दौडको समयमा लगातार पानी परिरहेको थियो तर इन्डोनेसियाको रमाइलो जङ्गलमा दौड्दा निकै मजा आयो।”

रसिलाले अन्य अन्तर्राष्ट्रिय उपाधि पनि जितेकी छन्। सन् २०१५ मा प्रोफेसनल अल्ट्रा रनर बनेकी रसिलालाई पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय उपाधि चार वर्षपछि मात्र प्राप्त भयो। सन् २०१९ मा रसिलाले प्रथम ओरिजिनल एभरेस्ट म्याराथन (४२ किमी) र चीनमा भएको जाइओजी माउन्टेन क्रसिङ कम्पिटिसन (५० किमी) जितिन्। यसैगरी स्विट्जरल्यान्डमा भएको अल्ट्रा टुर मोन्टे राजा-२०२२ (सय किमी) र काबोइ मलाया क्लासिक-२०२३ (५० किमी) मा पनि रसिला पहिलो भएकी छन्।

यसबाहेक हङकङमा ओक्फाम अल्ट्रा रेस (सय किमी), थाइल्यान्डमा भएको युटिएमबी-२०२२ (सय किमी), फ्रान्समा भएको युटिएमी-२०२३ र दी नर्थ फेस माउन्टेन ट्रायलमा पनि दौडेको अनुभव रसिलासँग छ।

धादिङमा २५ वर्षअघि जन्मिएकी रसिला अन्जानमै यस खेलमा होमिएकी हुन्। स्कुले जीवनमा चार सय जना दौडेको फन रनमा भाग लिँदा मीरा राईपछि उनी दोस्रो स्थानमा आएकी थिइन्। त्यसबाट हौसिएर एक महिनापछि हात्तीवनमा भएको १२ किलोमिटरको उकाली ओराली दौडमा भाग लिइन् उनले। जहाँ १५ वर्षकै उमेरमा आफूभन्दा बढी उमेरका प्रतिस्पर्धीलाई पछाडि पारेर उनले पहिलो स्थान हात पारिन्।

तर रसिलाले गाउँघरमा सानै उमेरमा भारी बोकेर उकाली ओराली गरेको बानी र स्कुल टाढा हुँदा दौडने बानीले आफूमा सानैदेखि प्रकृतिप्रदत्त अल्ट्रा रनरको गुण थियो भन्छिन्।

ट्रायल रनिङ नेपाल सुरुवात गर्ने रिचर्ड बुलको नजरमा परेपछि रसिलाले यस खेलमा अझ राम्रो एक्सपोजर पाइन्। सन् २०१७ मा रिचर्डले सबैभन्दा पहिले मुस्ताङ मनाङ ट्रायलमा दौडने मौका दिए। त्यहाँ पाँच पटकको युटिएमबी विजेता लिजी हकरलाई देखेर रसिला निकै प्रभावित बनिन् र आफू पनि यसै खेलमा होमिने अठोट गरिन्। त्यसपछि लगातारको अथक अभ्यास र मेहनतले रसिला अहिलेको स्थितिसम्म आइपुगेकी हुन्।

उनी हरेक दिन उकालो ओरालो र रोड रेसमा दौडेर अभ्यास गर्छिन्। अहिले रसिला डेनमार्कका प्रशिक्षक र नेपालका पूर्ण तामाङबाट प्रशिक्षण लिइरहेकी छन्।

रसिलाका अनुसार विश्वमा यो खेल चर्चित छ तर नेपाल सुहाउँदो खेल भए पनि हामीकहाँ अल्ट्रा रेसलाई त्यत्ति महत्त्व दिइएको छैन। “नेपालमा प्रतिकूल परिस्थितिबीच पनि अल्ट्रा रेसको ठूलो सम्भावना पनि देखेको छु। खेलाडी धेरै छन् तर महिला खेलाडी नगन्य छन्,” रसिला भन्छिन्।

रसिला पर्वतारोही पनि हुन्। उनले यालुङ रि पिक (५६३० मिटर), छुलु फार इस्ट (६०४५ मिटर), पोकाल्डे पिक (५८०६ मिटर), लोबुचे इस्ट (६११९ मिटर) र आइल्यान्ड पिक (६१६५ मिटर) को सफल आरोहण गरेकी छन्। ■

-प्रजित शाक्य

च्याम्पियन अस्ट्रेलिया

क्रिकेटमा अस्ट्रेलिया छैटौँ पटक विश्वकप च्याम्पियन भएको छ । सबै अनुमान विपरीत अस्ट्रेलियाले फाइनल खेलमा प्रमुख दाबेदार भारतलाई उसैको मैदानमा हराएको थियो ।



■ सोमराज पोखरेल

विश्वकप क्रिकेटको १३ औँ संस्करणको उपाधिका लागि भारतको अहमदाबादमा मङ्सिर ३ गते फाइनल खेल भयो । जसमा अस्ट्रेलियाले भारतलाई छ विकेटले पराजित गरेको थियो । फाइनलमा २४१ रनको मध्यम लक्ष्य पाएको अस्ट्रेलियाले ४३ ओभरमै मात्र चार विकेट गुमाएर विश्वकपको ट्रफी उचाल्यो ।

सात ओभरमा ४७ रन जोड्दा तीन विकेट गुमाएको अस्ट्रेलियालाई ट्रेभिस हेड र मार्नस लाबुस्चाङ्गेले चौथो विकेटका लागि १९२ रनको साझेदारी गरी जित दिलाएका थिए । हेडले शतक तथा लाबुस्चाङ्गेको ब्याटबाट अर्धशतक बनेको थियो । हेडले १२० बलमा १३७ रन र लाबुस्चाङ्गेले अविजित रहँदै ५८ रन बनाएका थिए ।

हेडको नाममा एउटा ठूलो कीर्तिमान बनेको छ । हेडले सेमिफाइनल र फाइनलमा सर्वाधिक रन बनाउने कीर्तिमान रचे । उनले दुवै पालिमा गरेर १९९ रन बनाए । जसमा एक शतक र एक अर्धशतक सामेल छ । सेमिफाइनलमा उनले ६२ रन बनाएका थिए । उनले वेस्टइन्डिजका खेलाडी विभ रिचर्ड्सको नाममा रहेको १८० रनको कीर्तिमान तोडेका हुन् । रिचर्ड्सले सन् १९७९ को दोस्रो विश्वकपको उपाधि जित्ने क्रममा १८० रन जोडेका थिए ।

फाइनल खेलमा टस हारेर भारतले पहिले ब्याटिङ गर्दै सबै विकेट गुमाएर ५० ओभरमा २४० रन बनाएको थियो । जसमा केएल राहुलको ६६, विराट कोहलीको ५४ तथा रोहित शर्माको ४७ रन योगदान रह्यो ।

अस्ट्रेलियाको विश्वकप यात्रा निकै रोमाञ्चक छ । सुरुवात कछुवा गतिमै गरेको अस्ट्रेलियाले अन्त्य भने दमदार गऱ्यो । सन् १९७५ देखि सुरु भएको एकदिवसीय विश्वकपका अहिलेसम्म १३ संस्करण भएका छन् । जसमा छ उपाधि अस्ट्रेलियाले जितेको छ । भारतले दुई, वेस्टइन्डिजले दुई तथा पाकिस्तान, श्रीलङ्का र इङ्ग्ल्यान्डले समान एक पटक उपाधि जितेका छन् । वेस्टइन्डिजले सुरुका दुई संस्करण जितेपछि कहिल्यै उपाधिका लागि फाइनलमा पुग्न सकेन । यो विश्वकपमा त वेस्टइन्डिज छनोटसमेत भएको थिएन ।

१३ औँ संस्करणमा सुरुका दुई खेल हारेको अस्ट्रेलिया सेमिफाइनलको होडबाट टाढिने सम्भावना बढ्दै गएको थियो । पहिलो खेलमा अस्ट्रेलिया भारतद्वारा छ विकेटले पराजित भयो । दोस्रो खेलमा अस्ट्रेलियाले विश्वकपकै सबैभन्दा कमजोर प्रदर्शन गऱ्यो । त्यस खेलमा दक्षिण अफ्रिकाले अस्ट्रेलियालाई

लगातार दुई हारपछि अस्ट्रेलियाले पछाडि फर्केर हेरेन । बाँकी रहेका सबै खेल जितेर विश्वकप जित्यो । दुई हारपछि उसका कुनै न कुनै खेलाडी चम्किए र जस्तोसुकै अप्ठ्यारो परिस्थितिबीच पनि टिमलाई जिताएरै छाडे ।





१३४ रनले पराजित गरेको थियो । सन् १९८३ मा भारतद्वारा ११८ रनले हारेपछि पहिलो पटक अस्ट्रेलिया यति फराकिलो अन्तरले पराजित भएको हो ।

यसरी लगातार दुई हारपछि अस्ट्रेलियाले पछाडि फर्केर हेरेन । बाँकी रहेका सबै खेल जितेर विश्वकप जित्यो । दुई हारपछि उसका कुनै न कुनै खेलाडी चम्किए र जस्तोसुकै अप्ठ्यारो परिस्थितिबीच पनि टिमलाई जिताएरै छाडे । त्यसको कारण हो आत्मविश्वास ।

यति कुरा गर्दा अस्ट्रेलिया र अफगानिस्तानबीचको खेल तथा त्यसमा ग्लेन म्याक्सवेलको भूमिकाको चर्चा गरिनु जरुरी छ । कमजोर आँकिए पनि सनसनीपूर्ण खेल खेलेको अफगानिस्तानसँग अस्ट्रेलिया हार्ने अवस्थामा पुगेको थियो । २९१ रनको चुनौती पछ्याउने क्रममा ९१ रन जोड्दा सात विकेट गुमाइसकेको अस्ट्रेलियाले पराजयको सँघारमा म्याक्सवेलको चमत्कारी प्रदर्शनबाट तीन विकेटको जित हासिल गऱ्यो । म्याक्सवेलले १२८ बलमा १० छक्का र २१ चौकाको मद्दतले अविजित रहँदै २०१ रन बनाएका थिए । विश्वकपमा यो पहिलो दोहोरो शतक भयो ।

आठौँ विकेटका लागि म्याक्सवेल र पाट कमिन्सबीच २०२ रनको अविजित कीर्तिमान साझेदारी भएको थियो । यसबाट पनि स्पष्ट भयो अस्ट्रेलिया जुनसुकै बेला पनि फर्ममा आउन सक्छ ।

तिनै कीर्तिमानी खेलाडी म्याक्सवेलले सबैभन्दा कम बलमा विश्वकपमा शतक बनाउने

कीर्तिमानसमेत राखे। नेदरल्यान्ड्सविरुद्ध मात्र ४० बलमा उनले शतक बनाए। यसअघि यसै विश्वकपमा यो कीर्तिमान दक्षिण अफ्रिकी खेलाडी एडिन मार्करमले श्रीलङ्काविरुद्ध ४९ बलमा शतक बनाएर आफ्नो नाममा लेखाएका थिए।

त्यस्तै म्याक्सवेलले सन् २०१५ को विश्वकपमा श्रीलङ्काविरुद्ध ५१ बलमा शतक बनाएका थिए। त्यस्तै सन् २०१५ मा दक्षिण अफ्रिकाका एबी डी भिलियर्सले वेस्टइन्डिजविरुद्ध ५२ बलमा शतक बनाएका थिए।

विश्वकपको लेखाजोखा गर्दा भारतले सन् १९७५ र सन् १९७९ को दुई प्रतियोगितामा नकआउट चरणमै पुग्न सकेको थिएन। सन् १९८३ को तेस्रो संस्करणमा विश्वकप नै जित्यो। सन् १९८४ देखि २००६ सम्म ११ प्रतियोगितामा भारतले पाँच पटक सेमिफाइनल या फाइनलमा खेल्यो तर सफलता पाएन।



अफगानिस्तानले लिग चरणमा तीन पूर्व विश्वकप विजेताहरू पाकिस्तान, श्रीलङ्का र इङ्ग्ल्यान्डलाई हराएर सनसनी मच्चायो।



सन् २०११ मा आफ्नै भूमिमा खेलेको विश्वकप चाहिँ भारतले जितेको थियो। यस पटक विश्वकपमा भारतका विराट कोहलीले एकै संस्करणमा नौ पटक ५० भन्दा बढी रन बनाएर कीर्तिमान रचे। उनले विश्वकपको एकै संस्करणमा अहिलेसम्म सबैभन्दा बढी ७६५ रन बनाए। उनले सन् २००३ को विश्वकपमा भारतकै सचिन तेन्दुलकरले बनाएको ६७३ रनको कीर्तिमान तोडेका हुन्। विश्वकपको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी हुने क्रममा एकदिवसीय खेलमा उनले सबैभन्दा बढी ५० शतक पनि बनाएका छन्।

त्यस्तै भारतका कप्तान रोहित शर्माले एकै विश्वकपमा सबैभन्दा बढी ३१ छक्का प्रहार गर्ने कीर्तिमानमा आफ्नो नाममा लेखाएका छन्। उनले वेस्टइन्डिजका खेलाडी क्रिस गेलले सन् २०१५ मा बनाएको २६ छक्काको कीर्तिमान तोडेका हुन्। रोहितले सबै विश्वकपमा गरी ५४ छक्का हानेर गेलको ४९ छक्काको कीर्तिमानसमेत तोडेका छन्।

विश्कपको १३ औँ संस्करणमा १० टिमले सहभागिता जनाएकोमा अफगानिस्तानले सबैभन्दा सनसनीपूर्ण र अप्रत्याशित प्रदर्शन गऱ्यो। अफगानिस्तानले लिग चरणमा तीन पूर्व विश्वकप विजेताहरू पाकिस्तान, श्रीलङ्का र इङ्ग्ल्यान्डलाई हराएर सनसनी मच्चायो। त्यस्तै नेदरल्यान्ड्सलाई पनि पराजित गरेको थियो।

बङ्गलादेशले आठौँ स्थानमा रहेर च्याम्पियन्स ट्रफी खेल्न पाउने भयो भने नवौँ स्थानमा रहेको श्रीलङ्का र पुछारमा रहेको नेदरल्यान्ड्सले च्याम्पियन्स ट्रफी खेल्न नपाउने भएका छन्। ■



यस कारणले पनि हुन्छ पिसाबको सङ्क्रमण



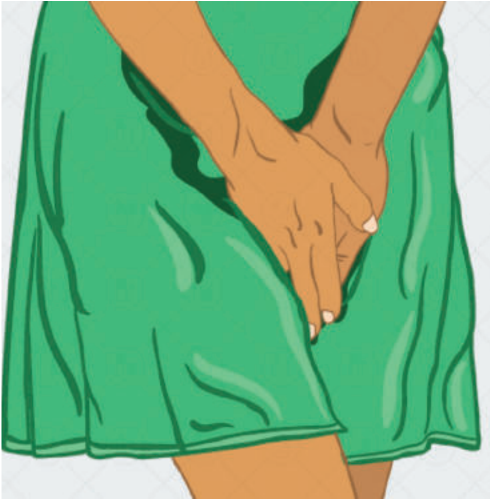
मूत्रप्रणालीको सङ्क्रमण प्रायः महिलालाई अधिक हुन्छ । यसका अनेक कारण हुन सक्छन् । यस्तैमा अमेरिकाको वेक फरेस्ट बापटिस्ट मेडिकल सेन्टरले गुप्ताङ्ग वरिपरि धेरै चिलाउने तथा रातो दाग उत्पन्न भएमा महिलालाई मूत्र प्रणालीको सङ्क्रमण हुने जोखिम बढ्ने जनाएको छ । थेराप्युटिक एड्भान्स इन युरोलोजी अनलाइनमा यस अनुसन्धानको विवरण प्रकाशित गरिएको थियो ।

सो मेडिकल सेन्टरको सुझाव अनुसार सरसफाइ गर्ने तथा पौडी पोखरीमा नुहाउन छाडेमा गुप्ताङ्ग वरिपरि चिलाउने तथा रातो दाग उत्पन्न हुने समस्याबाट मुक्ति पाउन सजिलो हुन्छ । चिकित्साशास्त्रले भल्भाइटिस भन्ने यो समस्याले यौवनारम्भ सुरु नभएका बालिकालाई बढी सताउँछ ।

प्रायः सबै उमेरका महिलाले गुप्ताङ्ग वरिपरि चिलाउने र पोल्ने समस्या बेहोर्छन् । यस्तो समस्या भएका महिलालाई मूत्र प्रणालीको सङ्क्रमण हुने खतरा तुलनात्मक रूपमा आठ गुणा बढी देखिएको छ । यौवनारम्भ नभएका बालिकामा यस्तो समस्या बढी हुने भनिएकाले पेडियाट्रिक गाइनेकोलोजिस्टले नै यस समस्याको उपचार गर्नु पर्दछ ।

भल्भाइटिसले गर्दा छाला पोल्ने र त्यहाँ उत्पन्न हुने दागले मूत्र प्रणालीको सङ्क्रमणका लागि वातावरण तयार पार्दछ ।





शरीरको मूत्र प्रणालीमा हुने एक गम्भीर समस्याका रूपमा मूत्र प्रणालीको सङ्क्रमण चिनिन्छ । मूत्रथैली, मिर्गौला, मूत्रनली मूत्र प्रणालीका अङ्ग हुन् । यसैले मूत्र प्रणालीको कुनै पनि भाग सङ्क्रमित हुन सक्छ ।

मूत्र प्रणालीमा सङ्क्रमणका लक्षण :

- पिसाबले निकै च्याप्छ ।
- पिसाब गर्दा पोल्छ ।
- चाँडै पिसाब लाग्छ तर थोरै पिसाब हुन्छ ।
- पिसाब धमिलो देखिन्छ ।
- पिसाब अलि रातो वा सुन्तला रङको देखिन सक्छ । यसो भएमा पिसाबमा रगत जान थालेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।
- पिसाबको गन्ध तीक्ष्ण हुन्छ ।
- महिलामा तल्लो पेट दुख्छ ।
- पुरुषको गुदद्वारतर्फ दुख्छ ।
- सङ्क्रमणले ज्वरो पनि आउन सक्छ । ■

– *युवामञ्च*

कपालको रङमा आउने परिवर्तन र मुटु रोगबीच सम्बन्ध हुन सक्छ । यो कुरा थाहा पाउँदा अचम्म लाग्ला तर तथ्यगत रूपमा भन्नुपर्दा यसमा सत्यता छ । कपाल सेतो वा खैरो हुनु र कोरोनरी मुटु रोगबीच सम्बन्ध हुन्छ ।

एथेरोस्क्लेरोसिस हुँदा कोलेस्टेरोल, बोसो र क्याल्सियमले बन्ने 'प्लाक' अर्थात् फोहोर वस्तु रक्तनलीभित्र जम्मा हुँदै जान्छन् । समय बित्दै जाँदा त्यो 'प्लाक' ठोस भएर धमनीको लचिलोपना सीमित हुने तथा मुटु र अन्य महत्त्वपूर्ण अङ्गमा रक्तप्रवाह कम हुन थाल्छ । समयमै उपचार गरिएन भने एथेरोस्क्लेरोसिसले मुटुमा गम्भीर असर पुग्छ ।



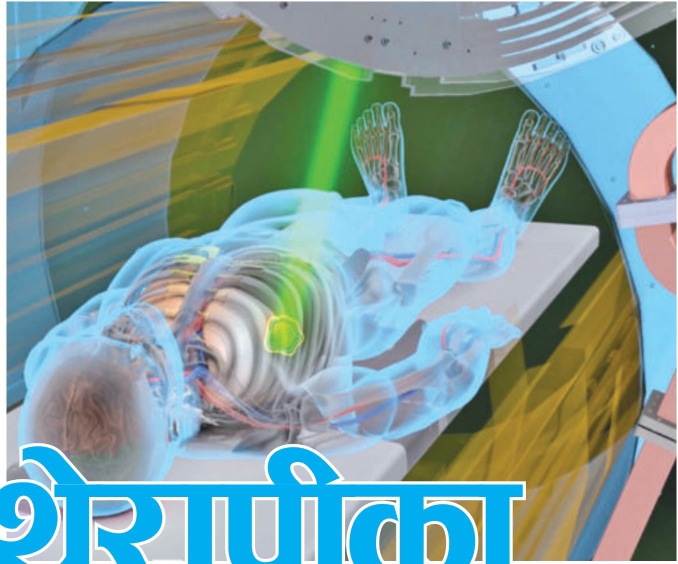


यसरी एथेरोस्क्लेरोसिससँग जोडिएको रगतसम्बन्धी मुख्य समस्या भनेको 'कोरोनरी आर्टरी डिजिज' नै हो । मुटु रोगमा बुढ्यौलीको सम्बन्ध स्पष्ट छ । यस अतिरिक्त एथेरोस्क्लेरोसिस र कपाल फुल्ने समस्याबीच पनि त्यस्तै सम्बन्ध रहने गर्छ किनभने बुढ्यौलीमा 'डिएनए' हरूमा क्षति पुगिरहेको हुन्छ र शरीरमा 'अक्सिडेटिव' तनावले कोषहरू कमजोर परिरहेका हुन्छन् ।

सन् २०१७ मा भएको युरोपियन सोसाइटी अफ कार्डियोलोजीको सम्मेलनमा प्रस्तुत गरिएको अनुसन्धानपत्रमा बयस्क पुरुषमा फुलेका कपालको मात्राले मुटु रोगको जोखिम देखाउने उल्लेख गरिएको थियो । ■

– *युवामञ्च*

रेडियोथेरापी विधिमा क्यान्सर कोष वृद्धिलाई नियन्त्रणमा राख्ने क्षमता हुने भएकाले क्यान्सरको उपचारमा रेडियोथेरापीको उपयोग गरिन्छ ।



रेडियोथेरापीका अनेक रूप



प्राडा सुमनराज ताम्राकार

क्यान्सरको उपचारमा प्रयोग गरिने रेडियोथेरापीलाई नेपाली बोलीचालीमा बिजुलीले सेक्ने उपचार भनेर बुझिन्छ । खासमा यसमा बिजुलीको प्रयोग गर्ने नभई विकिरणको प्रयोग गरिन्छ । यो विकिरण थेरापीले क्यान्सर कोषलाई नष्ट वा यसको वृद्धिमा नियन्त्रण गर्दछ ।

रेडियोथेरापीको क्रममा प्रयोग गरिने विकिरणले क्यान्सरको डिएनएलाई नष्ट गरी कोषको विनाश गराउँछ । रेडियोथेरापी विधिमा क्यान्सर कोष वृद्धिलाई नियन्त्रणमा राख्ने क्षमता पनि हुने भएकाले क्यान्सरको उपचारमा रेडियोथेरापीको उपयोग गरिन्छ ।

रेडियोथेरापी धेरैजसो क्यान्सरको हकमा उपचारात्मक (क्यान्सर पूर्णतः वा सकेसम्म निको पार्ने वा क्यान्सर प्रताडित व्यक्तिको आयु लम्ब्याउने) उद्देश्यले दिइन्छ, जब क्यान्सर समस्या शरीरको कुनै अङ्ग विशेषमा अन्तरनिहित हुन्छ अर्थात् क्यान्सर शरीरको अन्य भागमा फैलिसकेको हुँदैन ।

एड्जुभेन्ट थेरापीका रूपमा पनि रेडियोथेरापी दिइन्छ । एड्जुभेन्ट थेरापीमा क्यान्सरले आक्रान्त अङ्ग (शारीरिक भाग) निकालेपछि क्यान्सर नदोहोरियोस्



रेडियोथेरापी दिने क्रममा प्रभावित अङ्ग वरिपरिका सामान्य भागको अलिकति भागलाई पनि रेडियोथेरापीको विकिरणले लक्षित गरिन्छ ।



भन्नका लागि रेडियोथेरापी दिइन्छ, जस्तै स्तन क्यान्सरका सुरुवाती चरणमा। यसका साथै रेडियोथेरापीलाई केमोथेरापीसँगै अघि वा पछि पनि दिन सकिन्छ। प्यालियाटिभ उपचार (जुन क्यान्सरको समस्यालाई पूर्ण निको हुने सम्भावना छैन तर अङ्ग विशेषको क्यान्सर नियन्त्रणमा राख्ने एवं लाक्षणिक आराम दिने हिसाबले) का लागि पनि रेडियोथेरापी दिइन्छ।

रेडियोथेरापीले अनियन्त्रित रूपमा निरन्तर वृद्धि हुने क्यान्सर कोषलाई मात्र नभई मानव शरीरको सामान्य अङ्ग वा छालालाई पनि छेडेर (वा बाटो भई) जाने हुनाले रेडियोथेरापीले नकारात्मक असर पनि पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले पनि रेडियोथेरापीको क्रममा यसका विकिरणका तरङ्ग क्यान्सर आक्रान्त अङ्गमै बढ्ता केन्द्रीकृत हुने गरी दिइन्छ।

क्लिनिकल जाँच एवं सिटिस्क्यान, एमआरआईलगायतका

इपिथेलियल कोषबाट सुरु हुने क्यान्सर रेडियोथेरापीबाट मध्यम तवरले प्रभावित हुन्छन्। कतिपय क्यान्सर रेडियोथेरापीको हिसाबले प्रतिरोधात्मक (रेजिस्टेन्ट) हुन्छन्। यस्तोमा क्यान्सरको उपचारका लागि निकै उच्च डोजमा रेडियोथेरापी दिनुपर्ने हुन्छ।



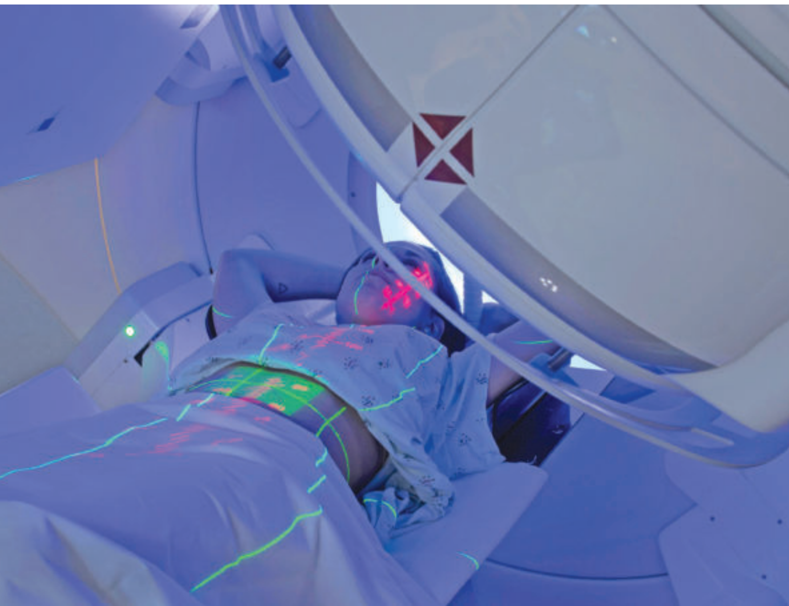
जाँचबाट नजिकैको लिम्फनोड पनि संलग्न भए नभएको भन्ने थाहा हुन्छ। यी जाँचबाट क्यान्सर सुषुप्त अवस्थामा छ र कुनै पनि बेला फैलिन सक्छ भन्ने सङ्केत पनि मिल्छ। यस्तो परिस्थितिमा रेडियोथेरापी उपचारको क्रममा प्रभावित अङ्ग मात्र नभई त्यस अङ्गलाई दोहन गर्ने लिम्फनोड (ग्रन्थी वा गिर्खा) लाई पनि लक्षित गरी रेडियोथेरापी दिइन्छ। त्यसो भएर रेडियोथेरापी दिने क्रममा प्रभावित अङ्ग वरिपरिका सामान्य भागको अलिकति भागलाई पनि रेडियोथेरापीको विकिरणले लक्षित गरिन्छ।

रेडियोथेरापी जस्तै शल्यक्रिया, केमोथेरापी, हर्मोनथेरापी वा इम्युनोथेरापी वा यीमध्ये कतिपय उपचार सँगसँगै संयुक्त रूपमा दिन सकिन्छ। अधिकतर क्यान्सरमा रेडियोथेरापी कुनै न कुनै हिसाबले प्रभावकारी साबित हुन्छ। क्यान्सरको समस्यामा रेडियोथेरापी कति प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुरा ट्युमर अर्थात् क्यान्सरको प्रकार,

शरीरको कुन भागमा लागेको छ, क्यान्सरको स्टेज (चरण), यसको उपयोगको उद्देश्य (उपचारात्मक, एड्जुभेन्ट, निओ एड्जुभेन्ट वा प्यालियाटिभ) का साथै प्रताडित व्यक्तिको शारीरिक सबलतामा पनि भर पर्दछ ।

त्यसो त रेडियोथेरापी शरीर बाहिरबाट (इबिआरटी–एक्स्टर्नल बिम रेडियोथेरापी), ब्राकिथेरापी (प्रभावित अङ्गमै वा नजिकै विकिरण सक्रिय पदार्थ राखेर), टार्गेट थेरापी (रेडियोथेरापी आइसोटोप) प्रयोग गरी दिइन्छ । यसको उदाहरणमा थाइरोइड ग्रन्थीले शरीरको अन्य भागले भन्दा रेडियोथेरापी आयोडिन सोस्ने क्षमता हुन्छ । यसरी अङ्ग विशेषको पृथक् शोषण क्षमतालाई विश्लेषण गरी रेडियोथेरापी 'एक्टिभ' पदार्थ दिई रेडियोथेरापी दिँदा निकै प्रभावकारी हुने गरेको छ ।

ब्राकिथेरापीको क्रममा विकिरणयुक्त पदार्थ क्यान्सरबाट प्रभावित अङ्गमै वा त्यसको नजिकै राखिने हुनाले अन्य स्वस्थ भागलाई नकारात्मक असर पुग्दैन । स्तन, प्रोस्टेट, पाठेघरको मुखको क्यान्सर आदिको रेडियोथेरापीमा ब्राकिथेरापी दिइन्छ ।



रेडियोथेरापीको क्रममा पूरै शरीर वा शरीरको कुनै भागलाई लक्षित गरी मात्र दिइन्छ । हड्डीभित्रको मासी प्रत्यारोपण (बोनम्यारो प्रत्यारोपण) अगाडि शरीरलाई तयार पार्न रेडियोथेरापी पूरै शरीरमा दिइन्छ । जसलाई मेडिकल भाषामा टोटल बडी इरेडियसन भनिन्छ तर ब्राकिथेरापीको क्रममा विकिरणयुक्त पदार्थ क्यान्सरबाट प्रभावित अङ्गमै वा त्यसको नजिकै राखिने हुनाले अन्य स्वस्थ भागलाई नकारात्मक असर पुग्दैन । स्तन, प्रोस्टेट, पाठेघरको मुखको क्यान्सर आदिको रेडियोथेरापीमा ब्राकिथेरापी दिइन्छ ।

रेडियोथेरापी क्यान्सरबाहेक कतिपय मेडिकल समस्यामा पनि दिइन्छ । ट्राइजेमिनल न्युरेल्जिया (अनुहारको नसा झमझमाउने समस्या), एकाउस्टिक न्युरोमा (कानको स्नायुसम्बन्धी ट्युमर), टेरिजियम (आँखाको सेतो भागमा मासु पलाउने समस्या), पिग्मेन्टेड भिलोनोडुलर साइनोभाइटिस (जोर्नीको सतहमा अधिक मासु पलाउने), नसा पटक पटक साँघुरिने एवं अधिक हड्डी पलाउने समस्याको रोकथामको लागि पनि रेडियोथेरापी दिइन्छ तर रेडियोथेरापीकै कारण क्यान्सर विकसित हुन सक्ने भएकाले क्यान्सरबेगरका माथि उल्लेखित मेडिकल समस्यामा रेडियोथेरापी लिन हिच्किचाउँछन् ।

विभिन्न क्यान्सरमा रेडियोथेरापीले अनेक तवरले काम गर्दछ । क्यान्सर विशेषमा क्यान्सरको प्रभावकारितालाई मेडिकल भाषामा रेडियो सेन्सिटिभिटीको रूपमा व्याख्या गरिन्छ । रक्त क्यान्सर (ल्युकेमिया), अधिकतर लिम्फोमा (रक्त क्यान्सरकै एक प्रकार), जर्म सेल ट्युमर रेडियोथेरापीबाट अधिक प्रभावित हुने क्यान्सर हुन् । अति प्रभावित भन्नाले रेडियोथेरापीको मध्यम 'डोज' (मात्रा) ले पनि क्यान्सरका कोषलाई निकै छिटो गतिमा नष्ट गर्दछ ।

इपिथेलियल कोषबाट सुरु हुने क्यान्सर रेडियोथेरापीबाट मध्यम तवरले प्रभावित हुन्छन् । कतिपय क्यान्सर रेडियोथेरापीको हिसाबले प्रतिरोधात्मक (रेजिस्टेन्ट) हुन्छन् । यस्तोमा क्यान्सरको उपचारका लागि निकै उच्च डोजमा रेडियोथेरापी दिनुपर्ने हुन्छ । मिर्गौला र मेलानोमा खालको छालाको क्यान्सर रेडियोथेरापी रेजिस्टेन्ट खालको हुन्छ तर पनि यी क्यान्सरमा प्यालियाटिभ उद्देश्यका लागि रेडियोथेरापी दिने गरिन्छ ।

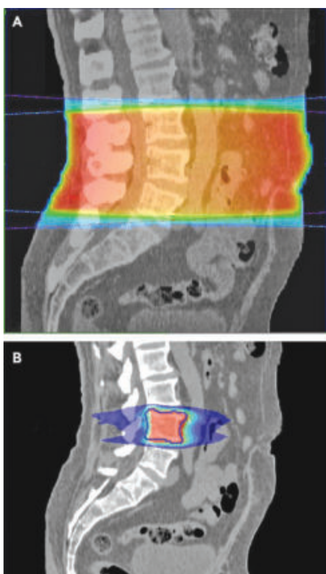
ठिकै मात्राको रेडियोथेरापीले मेलानोमा बाहेकको छालाको क्यान्सर, टाउको र घाँटीको क्यान्सर, स्तन

क्यान्सर, ननस्मल सेल खालको फोक्सोको क्यान्सर, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, मलाशयको क्यान्सर र प्रोस्टेट क्यान्सरको उपचार गर्न सकिन्छ । यी क्यान्सरका साथै जुनसुकै अन्य क्यान्सर पनि ती निश्चित अङ्ग (स्थान) बाट अन्यत्र फैलिसकेको खण्डमा रेडियोथेरापी प्रभावकारी साबित हुँदैन किनकि पूरै शरीरमा रेडियोथेरापी दिन मिल्दैन ।

अचेल सिटिस्क्यानको मद्दतले क्यान्सर प्रभावित भाग, त्यस वरिपरिको सामान्य भाग, रेडियोथेरापीको 'डोज' हिसाब गर्न निकै मद्दत पुगेको छ । रेडियोथेरापीको प्रभावकारिता प्रभावित अङ्ग एवं क्यान्सरको आकारमा पनि निर्भर हुन्छ । त्यसैले पनि कतिपय अवस्थामा रेडियोथेरापी अगाडि शल्यक्रियामार्फत धेरैभन्दा धेरै क्यान्सर प्रभावित अङ्ग (भाग) निकालिन्छ ।

क्यान्सरका साथै जुनसुकै अन्य क्यान्सर पनि ती निश्चित अङ्ग (स्थान) बाट अन्यत्र फैलिसकेको खण्डमा रेडियोथेरापी प्रभावकारी साबित हुँदैन किनकि पूरै शरीरमा रेडियोथेरापी दिन मिल्दैन ।





दुष्प्रभाव

रेडियोथेरापी आफैँमा पीडारहित उपचार विधि हो । न्यून 'डोज' को रेडियोथेरापीले खासै समस्या गराउँदैन तर पनि रेडियोथेरापीको प्रभावले गराउने सुजनका कारण उपचार क्षेत्रको नसा थिचिन गई दुखाइ बढ्न सक्छ ।

उच्च 'डोज' को रेडियोथेरापीले भने तत्कालै वा दूरगामी खालका नकारात्मक असर निम्त्याउन सक्छ तर दुष्प्रभावको प्रकृति, गाम्भीर्य र अवधि रेडियोथेरापी गरिएको अङ्ग (भाग) वा रेडियोथेरापी कुन उद्देश्यले (उपचारात्मक, एड्जुभेन्ट, निओ एड्जुभेन्ट वा प्यालियाटिभ) गरिएको हो, त्यसलाई कति भागमा बाँडेको छ भन्नेमा भर पर्दछ ।

रेडियोथेरापी अनुसार आउन सक्ने दुष्प्रभाव अनुमान लगाउन सकिन्छ । जस्तै टाउको, घाँटीको क्यान्सरमा दिइने उच्च 'डोज' को रेडियोथेरापीले मुटु, रक्तनली, थाइरोइड एवं पिट्युटरी ग्रन्थीमा असर पुर्‍याउँछ तर पनि थकान महसुस हुने, छाला पोल्ने समस्या पनि रेडियोथेरापी गरिएको धेरै बिरामीमा देखिन्छ । वाकवाकी आउने, उल्टी आउने, छालाको सतहमा चोट पुग्ने, मुख घाँटी पेट पोल्ने वा घाउ आउने, पाचन नलीमा असहज हुने, पखाला लाग्ने, सुजन हुने, निःसन्तान हुने आदि रेडियोथेरापीबाट तत्काले देखिने दुष्प्रभाव हुन् ।

दीर्घकालमा छालाको लचकता घट्ने, कपाल झर्ने, मुख सुक्खा हुने, लिम्फ ग्रन्थी सुन्निने, रेडियोथेरापीकै कारण अन्य भागमा क्यान्सर विकसित हुने, मुटुमा रक्तनलीको समस्या थालनी हुने, स्मरण शक्ति घट्ने, आन्द्रा एवं पाचन नली साँघुरिने, नसा झमझमाउने, रेडियोथेरापी गरिएको भाग कुहिन थाल्ने हुन्छ ।

रेडियोथेरापीले दीर्घकालमा पाचन प्रणाली, सन्तान उत्पादन, पिट्युटरी प्रणालीलाई पनि नकारात्मक असर पुर्‍याउँछ । रेडियोथेरापी लगत्तै शल्यक्रिया गर्नुपर्‍यो भने पनि शल्यक्रियाको क्रममा विभिन्न समस्या आइलाग्छ । ■

भाषा ज्ञान

बाती :	बत्ती, दीप
बाहुपाश :	प्रेमको बन्धन, अँगालो
कषण :	दल्ने, रगड्ने काम
कषाय :	टर्रो स्वादको, काँचो सुपारी, अमला
मचार :	केराको थामको सुप्लो, पत्रेगुभो
मनचला :	चञ्चल चित्तको, मनमोजी
नाठ :	मर्यादामा नबस्ने वा व्यभिचारिणी स्त्री
नाहक :	प्रयोजनबिना, बेमतलब, बिनासित्ति
जबर :	बलियो, मजबुत
जवनिका :	नाटक आदिका मञ्चमा लगाइने पर्दा
वाद :	अदालतमा उपस्थित गरिएको अभियोग, कथन, वर्णन
वामावर्त :	बायाँतर्फबाट दाहिनेतिर रेखा घुमेको शङ्ख
पैरकावीर :	पक्षमा बहस गर्ने, पैरबी गर्ने
पैका :	युद्धमा पराक्रम देखाउने व्यक्ति, योद्धा
साँढ :	मर्यादा, अनुशासन नभएको व्यक्ति
सायण :	वेदको सर्वमान्य व्याख्या
क्षुधाकर :	भोक जगाउने ओखती
पिधायक :	ढाकछोप गर्ने, लुकाउने
चेटी :	सुसारे, दासी
चुचाट :	एकदमै व्यस्त हुनु, रौनक छाउनु।

Wonder	आश्चर्य, उत्सुकता
Envelope	खाम
Fumble	खोज्नु, गडबड गर्नु
Delicate	कोमल, कमजोर
Vanish	गायब, ओझेल
Calamity	विपत्ति, सङ्कट
Annoy	सताउनु, चिढाउनु
Contagious	सङ्क्रामक
Adequate	पर्याप्त, सक्षम
Distinct	स्पष्ट, पृथक
Legacy	विरासत
Resemble	समान हुनु, सदृश्य हुनु
Obtain	प्राप्त गर्नु, हासिल गर्नु
Pattern	नमुना, स्वरूप
Gently	विस्तारै, सावधानीपूर्वक
Express	अभिव्यक्त गर्नु, तुरुन्त
Crucial	निर्णायक, महत्त्वपूर्ण
Mere	मात्र, केवल
Relate	वर्णन गर्नु, सम्बद्ध हुनु
Sophisticated	परिष्कृत, जटिल
Bunch	गुच्छा, समूह
Attribute	लक्षण, विशेषता

K silent भएका शब्द।

know	knew
knot	knob
knuckle	knack
knit	knee
knight	kneel
knelt	knife



ब्रेन गेम

यस चित्रमा बिरालो कहाँ छ पत्ता लगाउनुहोस् ।



प्रश्न

एक महिला केही समान किन्न पसल जान्छिन । उनले पाँच रुपियाँको सामान किनेर पसलेलाई सय रुपियाँको नोट दिइन । पसलेसँग खुद्रा रुपियाँ थिएन । त्यसैले छिमेकी पसलेबाट सय रुपियाँको खुद्रा ल्याएर उनले ती महिलालाई ९५ रुपियाँ फिर्ता गरी पाँच रुपियाँ आफूसँग राख्छन । केही समयपछि छिमेकी पसलेले आएर भन्छन– तिमीले मलाई सय रुपियाँको नक्कली नोट दिएछौ, मेरो पैसा फिर्ता गर । अनि उनी त्यो नोट उनलाई दिएर आफ्नो सय रुपियाँ फिर्ता लिएर जान्छन् । अब भन्नुस् पसलेलाई कति रुपियाँ नोक्सान भयो ?

छ जना मानिस छ वटा आँप छ मिनेटमा खान्छन भने भन्नुहोस् ६० जना मानिसले ६० आँप कति मिनेटमा खाने छन् ?

१० मिटरको एउटा थानबाट एक मिटर कपडा काट्न पाँच मिनेट लाग्छ भने पूरै थान अर्थात् १० मिटरलाई १० टुक्रा गर्न कति समय लाग्ला ?

उत्तर यसै अङ्कमा





यस चित्रमा तारा, पेन्सिल र कप खोज्नुहोस् ।



यस चित्रमा लुकेको लोखर्के खोज्नुहोस् ।

अङ्कजाल प्रतियोगिता, पुस-२०८०

नियमहरू :

१. अङ्कजाल भर्न खाली कोठाहरूमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
२. प्रत्येक ठाडो लहर र तेर्सो लहरमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
३. अङ्कजालमा ३×३ का नौवटा वर्ग रहेका छन्। ३×३ को प्रत्येक वर्गमा पनि १ देखि ९ अङ्कसम्म नदोहोऱ्याई भर्नुपर्नेछ।
४. समाधान २०८० माघ १५ सम्ममा 'युवामञ्च' को कार्यालयमा आइपुगिसक्नुपर्नेछ।
५. अङ्कजाल भरेर पठाउँदा यसै पत्रिकाको कटिङ पठाउनुपर्नेछ। केरमेट र अस्पष्ट समाधानलाई प्रतियोगितामा सहभागी गराइने छैन।
६. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढीले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
७. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

		६	२	५	३	४		
२				८				५
		४		१		८		
१	९		५		८		२	४
		५		६		१		
			६		१			
	३	१		२		९	४	
		८	३		४	२		

नाम : ....

ठेगाना : ....

सामान्यज्ञान कात्तिक अङ्कको उत्तर

समूह क : १. विषयपति २. स्पेन ३. चीनद्वारा निर्मित कृत्रिम सूर्य
समूह ख : १. लेखनाथ पौडेल २. केरा ३. माल्दिभ्स
समूह ग : १. प्रितम राई २. जे होटल (चीन) ३. भारत
समूह घ : १. ब्रायड हड्सन २. भारत र मौरिसस ३. महिला विकास
समूह ङ : १. दक्षिण कोरिया २. अमेरिका ३. डा. फुहरर
समूह च : १. उस्ताद गणेशलाल २. द्रविड ३. चुट्की
समूह छ : १. जयस्थिति मल्ल २. विराटनगर जुट मिल ३. तमहिग

अङ्कजाल कात्तिक अङ्कको उत्तर

६	१	८	४	९	७	२	३	५
४	२	५	३	८	६	१	९	७
३	९	७	५	१	२	४	६	८
१	४	२	७	५	९	३	८	६
७	३	६	८	२	१	९	५	४
८	५	९	६	३	४	७	१	२
५	८	१	२	४	३	६	७	९
२	७	३	९	६	५	८	४	१
९	६	४	१	७	८	५	२	३

गोलाप्रथाद्वारा विजयी

रश्मि चौधरी, ललितपुर
विमलप्रकाश प्रधानाङ्ग, काठमाडौँ

सही जवाफ पठाउने सहभागी :

खिना सारूमगर, धनकुटा, नवीन थापा, साङ्ग्रिला बैङ्क असन काठमाडौँ, मनोज थापा, कैलाली, उमेश थापा, प्राइम बैङ्क, काठमाडौँ, गणेश रावल, टीकापुर कैलाली, प्रकाश भण्डारी 'विवेक' गैँडाकोट, उमेशकुमार मास्के, विराटनगर, रघुवर श्रेष्ठ, काठमाडौँ, दिवस भट्टराई, काठमाडौँ, सनिशा महर्जन, पाटन सुन्धारा, दिनेश श्रेष्ठ, काठमाडौँ, करुणा घिमिरे बत्तीसपुतली काठमाडौँ, रोजन चालिसे, लालबन्दी सर्लाही, प्रज्ञा वज्राचार्य, प्राइम कलेज, सहाना श्रेष्ठ, न्युरोड, आलोककुमार तिवारी, वीरगन्ज, बुद्धिबहादुर दुरा, लमजुङ, टीकाप्रसाद बराल, धनकुटा, निर्मला निरौला, ताप्लेजुङ, रत्न शाक्य पुल्चोक ललितपुर, रामाकान्त चौधरी, खडक नपा, सप्तरी, शिला श्रेष्ठ कुलेश्वर काठमाडौँ, राधेश्याम श्रेष्ठ, काठमाडौँ, असीम श्रेष्ठ चिसापानी रामेछाप, धनबहादुर पौडेल, विराटनगर, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, घट्टेकुलो काठमाडौँ, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखीपुर सिराहा, लक्ष्मण रेग्मी, काठमाडौँ, राजेन्द्र महर्जन, काठमाडौँ, वटुकृष्ण कसपाल, काठमाडौँ, खेमराज घिमिरे, काठमाडौँ, नारायण लघु, भक्तपुर, रक्षा श्रेष्ठ, ललितपुर, पदमबहादुर खत्री, धरान सुनसरी, बुद्धिमान श्रेष्ठ, कुमारीमार्ग त्रिपुरेश्वर काठमाडौँ।

कात्तिक अङ्कको कोठेपद

गोला प्रथाद्वारा विजयी

कल्पना रावल, बर्दिया
चाँदनी गुरुङ, विराटनगर

सही उत्तर मिलाउने अन्य सहभागी

उपासना थापा, सेन्टजेभियर स्कुल ललितपुर, नवीन थापा, साङ्ग्रिला बैङ्क असन काठमाडौँ, उमेश थापा, प्राइम बैङ्क, काठमाडौँ, रघुवर श्रेष्ठ, काठमाडौँ, खगेन्द्र नाथ, महेन्द्रनगर, कुमारी निर्मला गिरी, कञ्चनपुर, अच्युतमानसिंह प्रधान, 'उत्सुक' बालुवाटार काठमाडौँ, तारा शर्मा अधिकारी, धनकुटा, करुणा घिमिरे बत्तीसपुतली काठमाडौँ, रामाकान्त चौधरी, खडक नपा, सप्तरी, रक्षा चौधरी, भैँसेपाटी ललितपुर, उज्ज्वलविलास वज्राचार्य, नयाँबजार, कमला बस्नेत, झापा, लक्ष्मण रेग्मी, काठमाडौँ, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, घट्टेकुलो काठमाडौँ, रत्न शाक्य पुल्चोक ललितपुर, वटुकृष्ण कसपाल, पुतलीसडक काठमाडौँ, राजेन्द्र महर्जन, काठमाडौँ, खेमराज घिमिरे कामनपा-९, यज्ञबहादुर कार्की, रामेछाप, सिम्रिका माक, भक्तपुर, सिम्रन बाटा, भक्तपुर, सोनी शिल्पकार, भक्तपुर, कमला राजभण्डारी, खोटाङ, पदमबहादुर खत्री, धरान सुनसरी, टीकाप्रसाद बराल, धनकुटा, सहाना श्रेष्ठ, न्युरोड, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखीपुर सिराहा, आलोक तिवारी, वीरगन्ज, बुद्धिबहादुर दुरा, लमजुङ, पार्वती श्रेष्ठ, मन्थली-८ रामेछाप, निर्मला निरौला, ताप्लेजुङ, राधेश्याम श्रेष्ठ, काठमाडौँ, शिला श्रेष्ठ कुलेश्वर काठमाडौँ, राजेश अर्याल, नखिपोट जडीबुटी, दिवस भट्टराई, काठमाडौँ, प्रविना वज्राचार्य, काठमाडौँ, बिनु प्रजापति, भक्तपुर, हरि महर्जन, भोटेबहाल काठमाडौँ, नारायण लघु, भक्तपुर, दिनेशराज पौडेल, बालाजु काठमाडौँ, रामप्रसाद उप्रेती, काठमाडौँ, रोजन चालिसे, लालबन्दी सर्लाही।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता कात्तिकको परिणाम

	नाम	ठेगाना	प्राप्त अङ्क
विजेता	रक्षा चौधरी	भैँसेपाटी, ललितपुर	१००
विजेता	कल्पना रावल	शान्तिबजार, बर्दिया	१००
विजेता	बुद्धिमान श्रेष्ठ	त्रिपुरेश्वर काठमाडौँ	१००
४	प्रकाश भण्डारी	'विवेक' गैँडाकोट, नवलपुर	१००
५	रामाकान्त चौधरी	खडक नपा, सप्तरी	१००
६	रत्न शाक्य	पुल्चोक, ललितपुर	१००
७	रोजन चालिसे	लालबन्दी, सर्लाही	१००
८	उमेश थापा	प्राइम बैङ्क, कमलपोखरी	१००
९	गणेश रावल	टीकापुर, कैलाली	९८
१०	उपासना थापा	सेन्ट जेभियर स्कुल, ललितपुर	९७

युवामञ्च कोठेपद प्रतियोगिता, पुस-२०८०

१		२		३		४		५
		६				७		
८	९			१०				
			११			१२		
१३		१४			१५			
१६				१७			१८	
		१९				२०		२१
२२				२३				
		२४				२५		

सहभागिताका नियम

१. समाधानसहितको कुपन २०८० माघ १५ भित्र आइपुग्नुपर्नेछ।
२. समाधान माथिको कुपनमै पूरा नाम र ठेगाना भरेर पठाइएको हुनुपर्नेछ।
३. केरमेट गरिएका समाधानलाई प्रतियोगितामा समावेश गरिने छैन।
४. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढी व्यक्तिले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
५. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

नाम : ....

ठेगाना : ....

....

ठाडो :

१. कहिल्यै नथाक्ने
२. भगवान्‌को कीर्तन वा गुणगान
३. कानमा पसेर खतरा हुने एक जातको कीरो/लुकेर अरूको कुरा सुन्ने, छुल्याहा
४. कुनै वस्तुको उचित ढङ्गले उपयोग, उपयुक्त प्रयोग
५. आमनिर्वाचन
९. प्रकार, किसिम/थरको
११. धान कुट्दा निस्कने खोस्टा/सार नभएको वस्तु
१३. श्री ५ पृथ्वीनारायण शाहका पिता
१४. एक अर्काको खण्डनमण्डनमा आधारित तर्कवितर्क/शास्त्रार्थ
१५. चिजबिज, वस्तु
१७. झर्को लाग्ने कुरो, कचकच
१८. सबै, सम्पूर्ण
२०. बहुमूल्य वनस्पति/फूलभित्र हुने बास्नादार धुलो, फूलको सुगन्धी पराग
२१. किराँत समुदायले उभौलीपछि मनाउने एक विशेष पर्व

तेर्सो

१. शुभको विपरीतार्थक शब्द
३. मक्खीचुस/लोभी मान्छे
६. ईर्ष्या/पोलाइ, ताप
७. जान कठिन, विकट
८. भनाइ, अभिव्यक्ति
१०. राम्रो रूप, सुन्दर अनुहार
११. पशुपन्छीका रौँ वा भुवा/सानो, नगण्य
१२. विशेष काम पूरा गर्न तयार पारिएको विस्तृत रूपरेखा/पूर्वतयारी, कार्यक्रम
१४. बस्ने ठाउँ, घर, डेरा
१५. कुनै वस्तु पाउन गरिने अनुरोध, आग्रह वा दबाब/खाँचो, अभाव
१६. पैसा वा सामान बुझेपछि दिइने पुर्जा वा भरपाई
१७. गह्रौँ वस्तु उचाल्न वा पल्टाउन प्रयोग गरिने फलामे घोचो
१९. अवलोकन र परीक्षणबाट हुने ज्ञान
२०. कोसाभित्र साना गोलाकार दाना फल्ने दालवर्गको अन्न, गेडा
२२. बोटबिरुवामा लागेको नयाँ पात, पल्लव
२३. पुराण अनुसार महादेवका एक छोरा
२४. दबाउने काम, पेलाइ
२५. जन्तीसहित दुलही लिन गएका बेला बेहुलाको घरमा महिलाले गर्ने नाचगान

कोठेपद प्रतियोगिता, कात्तिक अङ्कको उत्तर

दो	भा	न		ह	रि	यो		नि
म		म	ह	ल		ज	म	रा
न	च	न		का	म	ना		क
	ता		कु	रा		का	त	र
क्ष		गो	ल		धा	र		ण
मा	हु	र		ह	क		मा	
या		ख	प	त		अ	ने	क
च	मे	ना		क	ल्प	ना		र्क
ना		थ	प	डी		र	के	त

तपाईंको प्रश्न

ज्यो. हरिप्रसाद पौडेलको उत्तर

नाम : नमन बटाला
जन्ममिति : २०७९ चैत ३० गते बिहीबार
समय : बिहान २:५९ बजे
ठेगाना : ललितपुर

मेरो छोराको नाम नक्षत्र, जन्म राशि, आयु, आरोग्य, भाग्य, विद्या, कर्म के कस्तो देखिन्छ ? कृपया बताइदिनु भए आभारी हुने थिएँ।

बाबुको जन्म पूर्वाषाढा नक्षत्रको तेसो चरण अन्तर्गत पर्न गएकाले राशिको नाम फ अक्षरबाट फाल्गुनीकुमार या फत्यबहादुर यस्तो नाम निस्कन्छ भने जन्म राशि धनु पर्दछ। शारीरिक आरोग्यताका साथै दीर्घायुको योग रहेको छ। भाग्य बलियो लिएर आएकाले भविष्य सुखमय देखिन्छ। बृहस्पति प्रबल रहेकाले विद्या एवं बुद्धि राम्रो छ। सज्जन, इमानदार अनि कर्तव्यपरायण, मातापिताका भक्त बन्ने योग रहेको छ। देश र समाजको सेवक बन्ने ग्रहयोग रहेको छ। वर्तमान समयमा सिद्धा र शुक्रको दशा एकैसाथ चलेकाले स्वामियोग पर्न गएकाले त्यसको स्वस्तिशान्ति गराउनुपर्ने देखिन्छ।

नाम : आयुष ढकाल
जन्ममिति : २०५१ असोज ६ गते
जन्मसमय : बिहान १:२५ बजे
ठेगाना : टोखा काठमाडौँ

मेरो स्वास्थ्य, जागिर, वैदेशिक योग, जीवनवृत्ति, भाग्य एवं विवाहका बारेमा जानकारी गराइदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

तपाईंको जन्म रेवती नक्षत्रको चौथो चरण अन्तर्गत पर्न गएकाले मीन राशि पर्दछ। शारीरिक आरोग्यताका साथै दीर्घायुको योग रहेको छ। चरलग्नमा जन्म भएकाले भाग्य विदेशबाट चम्कने देखिन्छ। वर्तमान समयमा भ्रामरी दशा चलेकाले विदेश यात्राको योग बनिरहेको छ। भाग्य बलियो लिएर आएकाले भविष्यमा उच्च आर्थिक उन्नति प्रगति गर्ने देखिन्छ। तपाईंको जीवनवृत्ति नोकरी नै प्रमुख रूपमा रहेको देखिन्छ। विदेश एवं विवाहका लागि समय राम्रै रहेको छ।

नाम : राजु सिलवाल
जन्ममिति : २०४५ असोज २ गते मङ्गलबार
जन्मसमय : दिवा ११:५३
जन्मस्थान : नुवाकोट

मेरो भाग्य, भविष्य, व्यापार व्यवसाय, वर्तमान समयका ग्रहदशा, दाम्पत्य सुख सम्बन्धका बारेमा बताइदिनुभए आभारी हुने थिएँ।

तपाईंको मर्खरैबाट राम्रा ग्रहदशा प्रारम्भ भएकाले रोकिएका काम अब क्रमशः बन्दै जाने देखिएको छ। समयले मर्खरै मात्रै कोल्टो फेर्न आँटेको छ क्रमशः राम्रो हुँदैजाने समय रहेको छ। आगामी वर्षबाट भाग्योदय हुने ग्रहयोग रहेको छ। मनले सोचेका योजना क्रमशः बन्दै जाने छन्। वर्तमान समय ठिकै छ। लग्न बृहस्पति भएकाले शारीरिक आरोग्यता राम्रो हुने देखिन्छ भने दीर्घायुको योगसमेत रहेको छ। भविष्यमा उच्च मानसम्मान पदप्रतिष्ठा मिल्ने ग्रहयोग रहेको छ। दाम्पत्य सम्बन्ध अनि पारिवारिक सुख राम्रो देखिन्छ भने पैतृक सम्पत्ति थोरै विलम्बले पाइने योग रहेको छ।

नाम : रमेश सापकोटा
जन्मस्थान : विराटनगर
जन्म मिति : २०७५।०१।२
जन्म समय : ०७:१० बेलुकी

मेरो छोराको विद्या, कर्म, भाग्य, वर्तमान ग्रहदशा के कस्तो देखिन्छ ? कृपया बताइदिनुहोला।

बाबुको जन्म मघा नक्षत्रको तृतीय चरणमा जन्म भएकाले सिंह राशि पर्दछ। ग्रहयोगले बताए अनुसार भविष्यमा उच्च सफलता प्राप्त गर्ने ग्रहयोग रहेको छ। पराक्रमका साथै यशकीर्ति बढेर जाने छ। असल चरित्रवान्, स्वाभिमानी, मातापिताका भक्त तथा समाज र देशको सेवक बन्ने योग रहेको देखिन्छ। बृहस्पति बलवान् भएकाले विद्यामा उच्च सफलता मिल्ने छ। स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ तर वर्तमान समयमा उल्का दशा चलेकाले सामान्य अस्वस्थता एवं चोटपटकको सम्भावना देखाउँछ। शनिबारको दिनमा उल्काको जप, पाठ र शनि मृत्युञ्जयस्तोत्र पाठ गराएमा दोष निवारण भई राम्रो भएर जाने छ।

नाम : दिनेश नेपाल
जन्मस्थान : इटहरी
जन्म मिति : २०६२।०८।२७
जन्म समय : बिहान ०८:३२ बजे

ज्योतिषशास्त्र अनुसार मेरो नाम, जन्मराशि, विद्या, भाग्य र भविष्य के कस्तो देखिन्छ ? बताइदिनुभए आभारी हुने थिएँ।

तपाईंको जन्म भरणी नक्षत्रको दोस्रो चरणमा पर्न गएकाले लु अक्षरबाट नाम पर्दछ भने राशि मेष हुन्छ। ग्रहयोग अनुसार जीवनमा उन्नति प्रगति राम्रो हुने छ। भाग्य बलियो लिएर आएकाले जीवन सुखमय छ। वर्तमान समयमा सङ्कटा दशा चलेकाले पढाइमा दिलचस्पी कम भएको हो। सफलताका लागि धेरै परिश्रम गर्नुपर्ने समय रहेको छ। साथीसङ्गतमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने समय देखिन्छ। सङ्कटा दशामा पढाइमा केही बाधाअड्चन आइपर्ने देखिएकाले सफलताका लागि धेरै लगनशील भएर लाग्नुपर्ने समय रहेको छ। भविष्यमा नोकरी भन्दा स्वव्यवसाय नै राम्रो देखिन्छ। सम्पन्न अनि सुखमय भविष्यको योगसमेत रहेको छ।

२०८० साल पुस महिनाको राशिफल

◆ ज्यो. हरिप्रसाद पौडेल



मेष कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही ज्यादा नै पर्न जाने छ। सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेको छ। महिनाको उत्तरार्धमा रोकिएका काम क्रमशः बन्दै जाने छन्। घरायसी विषयलाई लिएर दाम्पत्य सम्बन्धमा सानोतिनो खटपट पर्न जाने देखिन्छ। अध्ययन अध्यापनमा भने केही प्रगतिको सम्भावना रहेको छ। महिनाको पूर्वार्धमा आएका अवरोध उत्तरार्धमा क्रमशः हटेर जाने छन्। आर्थिक मामिलाका काममा मध्यम फलदायी समय रहेको छ। नयाँ कामको सम्भावनाका साथै खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। महत्त्वपूर्ण भेटघाट एवं आकस्मिक यात्राको योगसमेत रहेको छ।

वृष आठौँ सूर्यको कारण सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेको छ। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही बढी नै पर्न जाला। धार्मिक एवं सामाजिक काममा अभिरुचि बढेर जाने छ। आँटेका काममा आइपरेका बाधाअड्चन क्रमशः हटेर जाने छन्। मानसम्मान एवं पदप्रतिष्ठा बढेर जाने छ। पारिवारिक सुखसन्तोष अनुकूल रहने छ। प्रतिस्पर्धामा महत्त्वपूर्ण सफलता मिल्ने छ। पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने छन्। आर्थिक मामिलाका काममा क्रमशः सफलता मिल्नुका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

मिथुन स्थान परिवर्तन एवं आकस्मिक यात्राको सम्भावना रहेको छ। पेटसम्बन्धी सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना देखिएकाले खानपिनमा विचार पुऱ्याउनुपर्ला। पारिवारिक स्वास्थ्योपचारमा केही खर्च गर्नुपर्ने देखिन्छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा घरायसी विषयलाई लिएर सामान्य असमझदारी बढ्नुका साथै सामान्य विवादमा समेत पार्न सक्ने योग छ। पठनपाठनमा अभिरुचि बढेर जाने छ। महिनाको उत्तरार्धमा धनागम, विविध उपहारको लाभका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

कर्कट प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग रहेको छ। मानसिक एवं शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ। उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत बढोत्तरी गराउला। आँटेका काम तथा प्रतिस्पर्धामा राम्रै सफलता हात पर्ने योग छ। कार्यव्यस्तता केही बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम बढी पर्न जाला। वादविवाद एवं प्रतिस्पर्धामा जित तपाईंकै हुने छ धार्मिक एवं सामाजिक काममा मन लाग्ने छ। पठनपाठनमा अभिरुचि बढ्नुका साथै सफलताको योग रहेको छ। महिनाको पूर्वार्धमा भाग्यले राम्रै साथ दिनाले आँटेका काममा सफलता एवं आर्थिक लाभको सम्भावना रहेको छ।

सिंह सफलताको महिना रहेको छ। अध्ययन अध्यापनमा उच्च सफलताको योग रहेको छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहने छ। आत्मबल बढेर जानाले प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्ने छ। रमाइलो पारिवारिक भेटघाटको अवसर प्राप्त होला। मनोबल उच्च रहनाले कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य प्रगति भएर जाला। महिनाको उत्तरार्धमा धनागमका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। रोकिएका काम क्रमशः बन्दै जाने छन्। सामान्य यात्रा अथवा स्थान परिवर्तनको सम्भावना रहेको छ। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले भने पिरोल्ने छ। उत्तरार्धमा रमाइलो ठाउँको भ्रमण एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

कन्या सामान्य अस्वस्थताको योग रहेको छ। घरायसी झमेलाले केही दिक्क जस्तो बनाउला। लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा सतर्कता अपनाउनुपर्ने छ। पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने छन्। महिनाको पूर्वार्धमा आफन्तसँगको भेटघाट, इष्टमित्रको सहयोग, धनागम एवं सुखद पारिवारिक वातावरणको माहोल बन्ने छ भने उत्तरार्धमा सन्तानको चिन्ताले सताउनुका साथै घरायसी खर्च बढेर जाने देखिन्छ। धार्मिक एवं सामाजिक काममा समेत अभिरुचि लाग्ने छ।

तुला आँटेका काममा सफलताको सम्भावना रहेको छ। बाधाअड्चन क्रमशः हटेर जाने छन्। उच्च मनोबलका साथ अघि बढ्ने देखिन्छ। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम केही ज्यादा पर्न जाला। महिनाको पूर्वार्धमा सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना देखिन्छ भने उत्तरार्धमा आरोग्यताका साथै पारिवारिक मेलमिलापको माहोल बन्ने देखिन्छ। यात्रा एवं मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्। आर्थिक पक्षका कामबाट पनि क्रमशः सुधारको स्थिति देखा पर्नेछ।

वृश्चिक आर्थिक अभाव क्रमशः हटेर जाने छ। घरायसी एवं पारिवारिक सम्बन्ध राम्रो रहने छ। घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने देखिन्छ। आँखा तथा पेटसम्बन्धी अस्वस्थताको सम्भावना देखिन्छ। यात्रा एवं सवारी चलाउँदा विशेष होसियारी अपनाउनुपर्ने छ। महिनाको प्रारम्भमा अनावश्यक विवादमा पार्ने योग रहेको छ भने उत्तरार्धमा आकस्मिक यात्राको सम्भावना रहेको छ। रमाइलो ठाउँको यात्राका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

धनु सामान्य अस्वस्थताको योग रहेको छ। गर्न आँटेका काममा अनायासै नसोचेका समस्या आइपर्ने छन्। ठूला आर्थिक लगानी एवं नवीन कारोबार गर्नका लागि समय उपयुक्त छैन। स्वास्थ्यमा सुधारको योग रहेको छ। महिनाको पूर्वार्धमा अनावश्यक विवादमा पार्नाले मानसिक चिन्ताको कारण बन्न सक्ने देखिन्छ। अध्ययन अध्यापनका साथै बौद्धिक क्षेत्रमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ। युवावर्गका लागि रमाइलो यात्राका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। पारिवारिक सुखका साथै सामाजिक मानसम्मानसमेत पाउने योग रहेको छ।

मकर कार्यव्यस्तता बढेर जाने छ। शारीरिक परिश्रम केही बढेर जानुका साथै सामान्य अस्वस्थताको समेत सम्भावना रहेको छ। आत्मबल बढेर जानाले प्रतिस्पर्धामा सफलता प्राप्त हुने छ। भोगविलासका सामग्रीको किनमेलमा सञ्चित धनराशि खर्च हुने देखिन्छ। महिनाको पूर्वार्धमा धनागमका साथै रमाइलो भेटघाटको योग रहे पनि उत्तरार्धमा काममा बाधाअड्चन, मानहानि एवं अपजस आइपर्ने छ। युवावर्गका लागि भने मनोरञ्जनका अवसर आइपर्ने छन्।

कुम्भ मनमा नयाँ जोश र जाँगर बढेर आउने छ। साहस र पराक्रमले महत्त्वपूर्ण सफलता मिल्ने छ। वादविवादमा विजय अनि काममा प्रगति भएर जाला। बुद्धि र चतुर्‍याइँले बिग्रनै लागेको काम बन्न सक्ने देखिन्छ। कार्यव्यस्तताले गर्दा केही बेफुर्सदी जस्तो गराउला। युवावर्गका लागि मायाप्रीतिमा रमाउने देखिन्छ। महिनाको पूर्वार्धमा आर्थिक लाभका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। रमाइलो यात्राका साथै आफन्तसँगको भेटघाटको अवसरसमेत मिल्ने छ। पठनपाठनमा सामान्य बाधाअड्चनको सम्भावना रहेको छ।

मीन सफलताको महिना रहेको छ। मनले सोचेका योजनामा क्रमशः सफलता मिल्दै जाने छ। उच्च मनोबलका साथै कार्यक्षमतामा समेत वृद्धि भएर जाला। आर्थिक पक्षका काममा राम्रै सफलता मिल्ने छ। सामान्य चोटपटक एवं अस्वस्थताको समेत सम्भावना रहेकाले सवारी चलाउँदा विशेष होसियारी अपनाउनुपर्ला। पठनपाठनका साथै बौद्धिक उन्नयनमा समेत सफलता मिल्ने छ। महिनाको पूर्वार्धमा दाम्पत्य सम्बन्धमा सामान्य खटपट पर्न सक्ने ग्रहयोगसमेत रहेको छ।

उत्तर

१. सय रुपियाँ।
२. छ मिनेट।
३. ४५ मिनेट।
थानलाई १० टुक्रा गर्न नौ पटक काटनु पर्ने छ।

तपाईंको प्रश्न, हाम्रा ज्योतिषी

नाम : ....
जन्म स्थान : .... जन्म मिति : ....
जन्म बार : ....
जन्म समय : .... ठेगाना : ....
प्रश्न : ....

जन्म समय अनिवार्य छ।

आफ्नो भविष्यबारे जिज्ञासा राख्नुहुने पाठकले कुपन भरी हरेक महिनाको १५ गतेभित्र युवामञ्चमा आइपुग्ने गरी पठाउनुहोला वा इमेल गर्नुहोला। तपाईंको जिज्ञासाको जवाफ ज्योतिषाचार्य हरिप्रसाद पौडेलले दिनुहुने छ।

सामान्यज्ञान प्रतियोगिता पुस २०८०

एक समूहमा तीन प्रश्न रहने गरी सात समूहमा प्रश्न सोधिएको छ । यस प्रकार कुल २१ प्रश्न यस प्रतियोगितामा समावेश गरिएको छ । प्रतियोगितामा समावेश प्रत्येक समूहको अङ्क भार फरक छ । सम्बन्धित अङ्क भार समूहको अगाडि उल्लेख गरिएको छ तर कुनै पनि समूहमा समावेश गरिएका प्रश्नको सही उत्तरमा दिइने अङ्क भने फरक–फरक छ । उदाहरणका लागि पहिलो समूहको अङ्क भार ६ हो र त्यसमा तीन प्रश्न समावेश छन । ती तिनै प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क फरक हुनेछ तर समूहको कुल अङ्क भारभन्दा बढी चाहिँ हुनेछैन । जस्तो समूह क मा समावेश तीन प्रश्नमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क ३, १ वा २ हुनसक्छ ।

एवं प्रकारले सबै समूहको उत्तर दिनुपर्नेछ । सही उत्तरमा अङ्क प्राप्त हुनेछ । यस प्रकारले अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः रु. १५००/–, १०००/– र ५००/– पुरस्कार दिइनेछ । अङ्क बराबर भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय लिइनेछ ।

अधिकतम अङ्क ल्याउने १० जनाको नामावली प्रकाशित गरिनेछ ।

प्रश्न

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१. नवावको सहर भन्नाले भारतको कुन सहरलाई बुझाउँछ ? [१]
२) नेपालमा सबैभन्दा बढी रेडपाण्डा पाइने जिल्ला कुन हो ? [३]
३) नेपालसँग दौत्य सम्बन्ध स्थापित गर्ने प्रथम दक्षिण अमेरिकी मुलुक कुन हो ? [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१) राणा शासन सुरु हुनुभन्दा पहिला नेपालमा अङ्ग्रेजको रेजिमेन्ट भएर को बसेका थिए ? [३]
२) ध्रुवीय भालुको मुख्य आहारा के हो ? [३]
३) बाँस कुन एसियाली मुलुकको राष्ट्रिय रुख हो ? [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) बेलायतका कुन प्रधानमन्त्री बाथरुममा जन्मेका थिए ? [५]
२) भारतका कुन पूर्वराष्ट्रपति प्रत्येक दिन नमाज पढेपछि सितार बजाएर रामधुन गाउँथे ? [३]
३) मानिसको भन्दा सुँगुरको सङ्ख्या बढी भएको युरोपेली मुलुक कुन हो ? [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार–त १४

१) नेपालका प्रथम नृत्य निर्देशक भनेर कसलाई चिनिन्छ ? [७]
२) राणाकालमा श्री ३ भीमशमशेरको दरबार कुन ठाउँमा थियो ? [३]
३) कुन युरोपेली मुलुकको राष्ट्रिय गानको बोल उसका चार आधिकारिक भाषा फ्रेन्च, जर्मनी, इटली र रोमनमा रचिएको थियो ? [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) सेतो पुतलीमार्फत आँखामा सर्ने रोगलाई के भनिन्छ ? [६]
२) चौथो मिस्टर इन्टरनेसनल नेपाल २०२३ को उपाधि जित्ने युवा को हुन् ? [६]
३) जलवायु परिवर्तनका कारण समुद्री सतह बढ्दै जाँदा देश नै समुद्रमा विलिन हुन सक्ने सम्भावना बढेकाले 'डिजिटल राष्ट्र' बन्ने तयारीमा रहेको राष्ट्र कुन हो ? [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) युनेस्कोको रचनात्मक सहरमा छनोट हुन सफल नेपालको महानगर कुन हो ? [६]
२) एसियाली पारा खेलकुदमा नेपाललाई पहिलो पल्ट पदक दिलाउने खेलाडी को हुन् ? [६]
३) वैज्ञानिकहरूले हालै अन्तरिक्षमा कुन जीवको भ्रूणको विकास गर्न सफलता पाएका छन् ? [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) साखिया नाच कुन समुदायमा प्रचलित छ ? [८]
२) ग्रीष्मकालीन र शीतकालीन दुवै ओलम्पिक आयोजना गर्ने विश्वको पहिलो सहर कुन हो ? [६]
३) विषखेला पर्व कुन जातिमा प्रचलित पर्व हो ? [८]

कात्तिक अङ्कको परिणाम पृष्ठ ७४ मा

उत्तर २०८० माघ १५ गतेसम्म प्राप्त भइसक्नु पर्नेछ ।

२०८० साल पुसको सामान्यज्ञान

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१) .... [१]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१).. [३]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) .... [५]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार– १४

१) .... [७]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) .... [८]
२) .... [६]
३) .... [८]

नाम : ....
ठेगाना : ....



२०८० कात्तिक १ देखि ३० गतेसम्मका राष्ट्रिय घटना

कात्तिक १ गते :	कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री केदार कार्कीलाई विश्वासको मत प्राप्त ।
–	असोज ३ गते संविधान दिवसका अवसरमा कैद मिनाहा भई जेलमुक्त भएका रुकुमपश्चिमका लोकबहादुर विकद्वारा जेलमुक्त भएको पच्चिस दिनमै २८ वर्षीय भावना विकको हत्या ।
कात्तिक २ गते :	इलाका प्रहरी कार्यालय बनेपाद्वारा राजस्व छली ल्याइएको बयानब्बे बोरा चिनी बरामद ।
कात्तिक ३ गते :	प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' का परराष्ट्र सल्लाहकारमा डा. रूपक सापकोटा नियुक्त ।
कात्तिक १० गते :	मुगुको छायानाथ रारा नगरपालिका–६ स्थित मुन्दु गाउँका एकै परिवारका चार जनाको हत्या ।
–	हमास समूहले इजरायलको गाजा आक्रमणका क्रममा बन्दी बनाइएका नागरिक विपिन जोशीको शीघ्र रिहाइका लागि नेपाल सरकारद्वारा पुनः अपिल ।
–	प्रधान सेनापति महारथी प्रभुराम शर्मा छिमेकी मुलुक चीनको औपचारिक भ्रमणका लागि बेइजिङ प्रस्थान ।
कात्तिक ११ गते :	संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेर्रेस छैटौँ महासचिवका रूपमा लुम्बिनी जाने ।
कात्तिक १३ गते :	राष्ट्रिय सभाको विधायन व्यवस्थापन समितिले राष्ट्रिय मर्यादा क्रमसम्बन्धी विधेयकको प्रतिवेदन पारित गर्दै सर्वोच्चका न्यायाधीशभन्दा प्रदेश सभाका सभामुख माथि रहने व्यवस्था ।
–	प्रदेशको अधिकार कटौती गर्ने गरी सङ्घीय सरकारद्वारा कानुन बनाएको भन्दै बागमती प्रदेश सरकारद्वारा सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर ।
कात्तिक १६ गते :	सर्वोच्च अदालतले रिगल भनिने योगराज ढकालको कैद मिनाहा गर्ने राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको निर्णय बदर गर्दै तत्काल पक्राउ गर्न अदालतद्वारा सरकारका नाममा परमादेश जारी ।
कात्तिक १७ गते :	नेपाली क्रिकेटद्वारा फेरि एक पटक विश्वकपको यात्रा सुनिश्चित ।
–	नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणद्वारा उडान सेवामा लापरबाही गरेको भन्दै रामेछापको मन्थली विमानस्थलका प्रमुखसहित तीन जना निलम्बन ।
कात्तिक १८ गते :	जारकोटको बारेकोट गाउँपालिका–१, रामीडाँडा केन्द्रबिन्दु भएर ६.४ रेक्टर स्केलको भूकम्प । सोही भूकम्पमा परी १५७ जनाको मृत्यु ।
कात्तिक २२ गते :	चीन सरकारद्वारा जाजरकोट र रुकुमपश्चिमका भूकम्पपीडितका लागि करिब २८ करोड रुपियाँ बराबरका राहत सामग्री हस्तान्तरण ।
–	प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरूको एक महिनाको पारिश्रमिक राहत कोषमा ।
कात्तिक २३ गते :	अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा भारतीय नागरिक अनुप मेहरामाथि किर्ते कागज बनाएर जग्गा बिक्री गरेको आरोपमा पाँच करोड बिगो मागदाबी लिई विशेष अदालत काठमाडौँमा आरोपपत्र दायर ।
कात्तिक ३० गते :	नेपाललाई २७ औँ अन्टर्राष्ट्रिय खगोल ओलिपियाडमा कास्य पदक प्राप्त । ▪

– सरस्वती खत्री, क्षेत्री